

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**MOBILIDADE RELACIONAL: INFLUÊNCIA DO ESTILO DE
VINCULAÇÃO E DA VINCULAÇÃO AO LOCAL**

Marisa Rosa Almeida Ganchinho

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa

2011

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**MOBILIDADE RELACIONAL: INFLUÊNCIA DO ESTILO DE
VINCULAÇÃO E DA VINCULAÇÃO AO LOCAL**

Marisa Rosa Almeida Ganchinho

Dissertação Orientada pelo Prof. Doutor João Manuel Moreira

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Integrativa

2011

Agradecimentos

Agradeço e dedico este trabalho à minha família, em especial aos meus pais, por estarem sempre presentes, ao longo de toda a minha vida, com amor, carinho e apoio. Por contribuírem para o meu percurso académico e pessoal, proporcionando todas as ferramentas necessárias para hoje ser quem sou. Pelo amor e orgulho que tenho em vocês.

Ao meu namorado, Sérgio, pelo amor, carinho e união que nos tem fortalecido ao longo dos anos. Agradeço-te também por todo o apoio, ajuda, paciência e pela confiança que sempre tiveste nas minhas capacidades, o que me ajudou a realizar este trabalho e a conseguir ultrapassar esta etapa tão importante. Obrigado por estares comigo e por fazeres parte da minha vida, amor.

Agradeço ao Professor Doutor João Manuel Moreira, pela orientação, sugestões e conhecimento que em muito contribuíram para a elaboração desta dissertação. Por me sugerir um trabalho desafiante e inovador, que me permitiu obter novos conhecimentos, desafiar as minhas capacidades e ultrapassar as dificuldades neste último ano de curso.

Aos alunos do 2º ano do Mestrado Integrado em Psicologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, pela participação na recolha de dados deste estudo empírico.

A todos vocês, o meu mais sincero obrigado!

Marisa Ganchinho

Resumo

Este estudo teve como principal objectivo compreender a influência das dimensões de vinculação (Evitação e Preocupação) sobre a mobilidade relacional (Iniciação, Manutenção do Contacto, Esforço de Manutenção e Terminação das relações), por intermédio de variáveis relacionadas com o conceito de vinculação ao local (Satisfação com a Casa/Família e o Desejo de Mudança). Outro objectivo prende-se com a compreensão dos efeitos destas variáveis na percepção que os sujeitos têm sobre a sua Satisfação com a Vida. Com este propósito, foram aplicados instrumentos de auto-descrição a uma amostra de 139 sujeitos de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 18 e os 52 anos. Os resultados obtidos sugerem que os indivíduos com um estilo de vinculação mais evitante tendem a ter uma maior mobilidade relacional do que os mais preocupados. A Evitação têm uma influência directa sobre todas as facetas associadas com a mobilidade relacional, enquanto a Preocupação apenas influencia positivamente o Esforço de Manutenção relacional. A relação da vinculação com a mobilidade relacional não necessita de ser mediada pela Satisfação com a Casa/Família ou pelo Desejo de Mudança. Uma menor Satisfação com a Casa/Família demonstrou estar associada a uma maior Terminação e um maior Desejo de Mudança parece associado a um menor Esforço de Manutenção das relações. Apenas a dimensão de Evitação e a Satisfação com a Casa/Família mostraram ter efeitos sobre Satisfação com a Vida, não estando a mobilidade relacional directamente associada com esta variável.

Palavras-Chave: Mobilidade Relacional, Vinculação, Vinculação ao Local, Satisfação com a Vida.

Abstract

This study's main objective was to understand the influence of the dimensions of attachment (Avoidance and Preoccupation) on relational mobility (Initiation, Contact Maintenance, Maintenance Effort and Termination of the relationships), through variables related to the concept of place attachment (Satisfaction with Home/Family and Desire for Change). Another objective relates to understanding the effects of these variables on the perception that individuals have about their Satisfaction with Life. For this purpose, we applied self-report instruments to a sample of 139 subjects of both sexes and aged between 18 and 52 years. The results suggest that individuals with a more avoidant attachment style tend to have greater relational mobility than the more preoccupied. The Avoidance have a direct influence on all facets associated with relational mobility, while Preoccupation only positively influences the relational Maintenance Effort. The relationship of attachment with the relational mobility not need to be mediated by Satisfaction with the Home/Family or the Desire for Change. Less Satisfaction with Home/Family has shown to be associated with an increased Termination and the increased Desire for Change seems related to a lower relational Maintenance Effort. Only the dimensions of Avoidance and Satisfaction with Home/Family shown to have effects on Satisfaction with Life, not being relational mobility directly associated with this variable.

Keywords: Relational Mobility, Attachment, Place Attachment, Satisfaction with Life.

Índice

1. Introdução.....	1
2. Revisão de Literatura.....	3
A importância das relações sociais na evolução do Ser Humano	3
Teoria da vinculação	4
Vinculação no adulto	7
Estilos de vinculação no adulto	9
Modelos de trabalho internos	11
Funcionamento da vinculação no adulto	13
Mobilidade relacional	14
Manutenção relacional	16
Manutenção e esforço de manutenção	18
Perspectivas teóricas: Manutenção relacional e compromisso	20
Mobilidade relacional, manutenção relacional e rede social	26
Mobilidade residencial e vinculação ao local	30
Mobilidade residencial e mobilidade relacional	32
Bem-estar subjectivo e satisfação com a vida	35
3. Apresentação do Estudo e Hipóteses	39
4. Método	42
Amostra	42
Instrumentos de medida	42
Procedimento	50
5. Resultados	51
Plano de análise dos dados	51
Interpretação dos parâmetros do modelo	53
6. Discussão.....	55
7. Referências Bibliográficas.....	60

Índice de Quadros

Quadro 1. Matriz dos factores com respectivas saturações da LCS

Quadro 2. Matriz dos factores com respectivas saturações da RS

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo conceptual

Figura 2. Modelo conceptual modificado

Figura 3. Modelo de equações estruturais final

1. Introdução

O estabelecimento de vínculos emocionais, capazes de proporcionar ao indivíduo segurança e protecção, é uma necessidade básica do ser humano. Quando nasce, a criança necessita dos cuidados de um adulto para sobreviver aos perigos do seu ambiente, pois encontra-se numa fase muito precoce do desenvolvimento. As relações que se estabelecem nos primeiros anos de vida com uma figura de vinculação específica são fundamentais para que este desenvolvimento seja saudável, além disto determinam a personalidade e o modo como o indivíduo se relaciona com os outros ao longo da vida (Mikulincer e Shaver, 2007). A teoria da vinculação, proposta por Bowlby (1969/1982), considera o estabelecimento de relações de vinculação com outras pessoas, não só na infância, mas também na adolescência e vida adulta. Assim, na fase inicial do ciclo de vida o sistema de vinculação funciona com base na relação com o cuidador principal, frequentemente a mãe (Bowlby, 1969/1982), posteriormente há uma mudança na hierarquia das relações de vinculação em que os adolescentes e adultos procuram geralmente a proximidade e o conforto de amigos, parceiros românticos, cônjuges, entre outros (Trinke e Bartholomew, 1997; Hazan e Shaver, 1987; Ainsworth, 1985).

Na idade adulta, de um modo particular, mas ao longo de toda a vida, muito do desenvolvimento dos sentimentos de vinculação e a sua direcção para figuras específicas é flexível a variações sociais e culturais (Weiss, 1982). As nossas relações pessoais envolvem décadas, gerações, culturas e mesmo continentes. Cada ligação encontra-se envolvida em largos contextos familiares, institucionais, sociais e culturais. As relações acompanham-nos durante todo o ciclo de vida e por isso mantemo-nos vinculados (Fingerman e Lang, 2004), e vamos criando diversas relações próximas que se iniciam, desenvolvem, mantêm, mudam, dissolvem e terminam no ambiente em que o indivíduo vive (Sprecher, Felmlee, Orbuch e Willetts, 2004; Fehr, 2000). Portanto, sabe-se que as experiências de infância têm influência na nossa maneira de ser, pensar, comportar, e também no tipo de relacionamentos que iniciamos, mantemos ou terminamos. Em paralelo com a vivência de mudanças ao longo da vida, outras relações afectivas vão-se desenvolvendo, originando uma rede social que funciona como base para o bem-estar geral dos indivíduos e uma maior auto-percepção de satisfação com a vida. Portanto, o estilo de vinculação parece estar associado com a mobilidade relacional, ou seja, com a forma como as pessoas percebem e gerem (iniciam, mantêm, ou terminam) as suas relações sociais (Jang, Smith, e Levine, 2002; Schug, Yuki, e

Maddux, in press). Mas a mobilidade relacional não é apenas uma característica do indivíduo, mas também uma característica da sociedade (redes e instituições sociais) que o rodeia e que consiste no grau de oportunidade que cada um tem em formar novas e terminar velhas relações (Shug, Yuki, Horikawa, e Takemura, 2009; Schug et al., in press).

Estudos apontam para o facto de o estilo de vinculação também se encontrar associado à relação que estabelecemos, não só com as pessoas da nossa rede social, mas concomitantemente com o local onde vivemos, sendo o nosso sentido de identidade também dependente das experiências que temos nesse local. Consequentemente, os indivíduos tendem a desenvolver uma ligação emocional e sentimental em relação aos locais onde vivem, ou viveram anteriormente. Esta “vinculação ao local” foi definida como uma associação afectiva positiva entre os indivíduos e os ambientes residenciais (Twigger-Ross e Uzzell, 1996; Feijten, Hooimeijer, e Mulder, 2008) e encontra-se associada ao conceito de mobilidade residencial (Oishi, in press; McAndrew, 1998). Portanto, existem os indivíduos que estão satisfeitos e se sentem vinculados e enraizados ao local e à casa onde vivem mas, por outro lado, também existem aqueles que manifestam maior Desejo de Mudança e menor vinculação ao local (McAndrew, 1998), ou seja, apresentam uma menor ou maior mobilidade residencial, respectivamente.

O presente estudo tem como principal objectivo investigar que relação existe entre o estilo de vinculação, a mobilidade relacional e a vinculação ao local (mais especificamente, a Satisfação com a Casa/Família e do Desejo de Mudança que consideramos serem conceitos relacionados com a mobilidade residencial). Além disso, parece-nos interessante tentar compreender os efeitos destas variáveis na percepção que os participantes têm sobre a sua Satisfação com a Vida.

Assim sendo, este trabalho visa apresentar uma revisão de literatura sobre as teorias e conceitos essenciais para os objectivos apresentados, inclusivamente a teoria da vinculação, os conceitos de mobilidade relacional e de manutenção relacional, os conceitos de mobilidade residencial e de vinculação ao local, e abordar o bem-estar e a satisfação com a vida. Seguidamente, irá ser apresentado o presente estudo com a finalidade de expor os objectivos e as hipóteses consideradas. No capítulo seguinte, é apresentada a metodologia usada nesta investigação. Por fim, os dois últimos capítulos referem-se aos resultados obtidos e a uma discussão sobre estes.

2. Revisão de Literatura

A importância das relações sociais na evolução do Ser Humano

O Ser Humano é uma criatura social, pois desde que nasce encontra-se numa rede complexa de laços relacionais e conexões sociais. A maioria das pessoas está consciente da importância das conexões que tem com os outros e como essas relações significativas são importantes para a qualidade das suas vidas. A valorização das relações existe na maioria das pessoas, dado que são essenciais para o seu bem-estar e sentem-se satisfeitas e felizes quando estabelecem vínculos sociais positivos com os outros. Comparativamente a muitas outras espécies, o ser humano não tem grande força e habilidade física, sendo a sua capacidade cognitiva e social um factor primário na sua sobrevivência, reprodução e transmissão genética. Portanto, o cooperativismo, a lealdade dentro dos grupos, a aderência e aprendizagem de normas sociais e o medo da exclusão social são essenciais para a continuidade do ser humano. Isto mostra que o Homem não está adaptado para viver sozinho, em pares ou unidades familiares muito reduzidas, mas foi concebido, física e psicologicamente, para viver em grupo (Regan, 2011).

A necessidade de pertença é uma das características humanas mais importante no estabelecimento de relações, pois existe a motivação para formar e manter um número mínimo de vínculos interpessoais significativos, positivos e duradouros (Baumeister e Leary, 1995). Esta motivação para estabelecer relações sociais parece estar associada com algumas características do ser humano. Mais especificamente, as pessoas formam laços sociais muito rápida e facilmente, mas são extremamente relutantes em cessar ou dissolver esses mesmos laços. Além disso, os vínculos sociais estão intimamente relacionados com os estados emocionais dos indivíduos, dado que ao serem aceites, envolvidos e bem-vindos dentro da relação ou do grupo social usualmente sentem emoções positivas, como felicidade ou satisfação, enquanto se forem excluídos, sentem-se rejeitados ou ignorados, o que gera emoções negativas como ciúme, depressão ou solidão. Também a maneira de pensar das pessoas parece ser influenciada pelas relações sociais que criam, mantêm e terminam, sendo esta função social uma parte significativa da nossa actividade cognitiva (Regan, 2011). No entanto, esta necessidade de pertença não pode ser preenchida com interações causais (sem intimidade) ou com relações íntimas em que a interacção não seja frequente, mas sim com interações positivas,

frequentes e num contexto de reciprocidade e valorização da relação (Baumeister e Leary, 1995). A distância entre os indivíduos que partilham uma relação pode ser um factor para terminar a relação, no entanto existem estudos que demonstram que as relações podem manter-se mesmo quando existe uma separação geográfica com reencontros ocasionais (Pistole, Roberts, e Chapman, 2010).

Teoria da vinculação

Dado que o estabelecimento de relações sociais é tão importante para a sobrevivência da nossa espécie, não é surpreendente considerar que o Homem nasce com um conjunto de características inatas e biológicas que facilitam a sua interacção social e formação de relações, bem como influenciam o desenvolvimento do indivíduo formando o seu sistema de vinculação (Mikulincer e Shaver, 2007).

A teoria da vinculação foi desenvolvida por John Bowlby, psiquiatra e psicanalista, que ao trabalhar como voluntário num estabelecimento com crianças com perturbações se interessou pelos efeitos que as relações familiares precoces tinham no desenvolvimento dessas crianças. Após terminar a sua formação, Bowlby trabalhou em várias instituições. Os seus estudos, entre 1950 e 1954, permitiram concluir que existiam efectivamente efeitos adversos no desenvolvimento, derivados da falta de interacção com a figura materna, aquando da institucionalização da criança, por um longo período de tempo. Durante o seu trabalho verificou que, mesmo quando eram alimentadas e cuidadas por outras pessoas, as crianças experienciavam stress se fossem separadas da mãe (Ainsworth e Bowlby, 1991; Hazan e Shaver, 1994).

Partindo das suas experiências e da literatura existente, Bowlby conclui que a teoria psicanalítica não fornecia explicações suficientes para as situações verificadas nas crianças com perturbações e com histórias de separações prolongadas ou de abandono. Bowlby considerava que as perturbações encontradas nessas crianças institucionalizadas eram resultado de situações precoces reais e não apenas de conflitos e fantasias intrapsíquicas. Para verificar isto, o autor realizou um estudo com jovens delinquentes, em que notou que quase todos demonstravam um carácter “desligado” e uma incapacidade para estabelecer relações significativas, dado que tinham sido sujeitos a separações prolongadas dos seus cuidadores na infância. Este estudo levou a que Bowlby se debruçasse mais sobre os efeitos das separações precoces nos indivíduos, essencialmente sobre a “privação materna” (Hazan e Shaver, 1994; Mikulincer e Shaver, 2007).

Esta insatisfação com as explicações que as teorias psicanalíticas encontravam para a importância das relações entre as crianças e os seus cuidadores próximos, levou Bowlby a encontrar na Etologia pistas para uma nova abordagem que explicasse as relações precoces na infância. Os estudos em Etologia, demonstravam que as espécies animais possuíam certos padrões característicos de comportamento que se foram formando através da força que a selecção natural foi exercendo, aquando da procura de soluções para certos problemas de adaptação. Estes comportamentos nada tinham a ver com a manutenção da homeostasia ou com a satisfação de necessidades fisiológicas. Assim, Bowlby defendeu que um processo semelhante ocorre nas crianças (Mikulincer e Shaver, 2007). Para suportar estas ideias de Bowlby, podem-se considerar os trabalhos de Harlow (1958) com macacos Rhesus que mostravam que o conforto proporcionado pelo contacto com a progenitora era mais importante do que a simples satisfação da necessidade de alimentação.

Assim, na sua clássica trilogia, Bowlby (1969/1982, 1973, 1980) considerou que o sistema de vinculação tem uma função biológica, ou seja, tem por base a protecção da pessoa, assegurando que ela mantém a proximidade da figura de vinculação, especialmente em situações de perigo ou ameaça. Na perspectiva de Bowlby, esta tendência inata para procurar ou manter a proximidade da figura de vinculação está relacionada com o facto de as crianças não terem a capacidade de se defenderem dos predadores e de outros perigos, logo existe a necessidade de serem dependentes e ajudadas pelos seus cuidadores. Portanto, as crianças que mantêm a proximidade aos cuidadores garantem a sua sobrevivência e eventualmente tendem a se reproduzir, causando a selecção de genes que fomentam a procura de proximidade e outros comportamentos de vinculação que são transmitidos às gerações seguintes (Shaver e Mikulincer, 2006).

Desta forma, a teoria da vinculação baseia-se num sistema inato de auto-regulação do comportamento, determinado evolutivamente, derivando de um repertório de comportamentos pré-programados que maturam ao longo do desenvolvimento e que ficam focados no principal cuidador (Ainsworth e Bowlby, 1991). Esse padrão de comportamentos de vinculação observados nos bebés são inatos – chupar, agarrar, seguir, chorar e sorrir - e surgiram através do processo de selecção natural, sendo específicos do Homem. Estas respostas instintivas visam ligar a mãe à criança e activar o comportamento maternal, contribuindo para uma dinâmica recíproca (Bowlby, 1973).

Quando as crianças eram separadas das mães passavam por uma série de estados previsíveis: protesto, desespero e desapego emocional. A resposta inicial perante a separação da figura de vinculação é o protesto, ou seja, a criança resiste à separação chorando, gesticulando, chamando e procurando a figura de vinculação na tentativa de restabelecer o contacto, ou pelo menos a proximidade física. Se esta reacção de protesto não restabelecer a proximidade, mais sinais de desespero se manifestam, inclusivamente humor deprimido, diminuição do apetite, distúrbio do sono, agitação e ansiedade. Este desespero pode diminuir com o tempo, mas perante o regresso da figura de vinculação passado longo tempo de separação, as crianças tendem a reagir com grande agitação e raiva emocional, misturadas com elevada ansiedade e vigilância (Mikulincer e Shaver, 2007; Ainsworth e Bowlby, 1991).

Seguindo esta linha de investigação proposta por Bowlby, Ainsworth e os seus colaboradores (Ainsworth, Blehar, Waters, e Wall, 1978) desenvolveram uma situação laboratorial estandardizada para classificar a vinculação entre a mãe e a criança no primeiro ano de vida, designada por “situação estranha”. Esta consiste em submeter a criança a separações temporárias da mãe, num local desconhecido e na presença de um estranho. Para Ainsworth e seus colaboradores, esta avaliação da vinculação baseia-se na observação de como a criança usa a sua mãe para lidar com o stress de ser deixada sozinha numa situação potencialmente perigosa ou ameaçadora. De acordo com o comportamento demonstrado pelas crianças nos episódios de reunião após a separação, distinguiram três padrões de comportamentos, denominados estilos de vinculação: tipo A (evitante), tipo B (seguro) e tipo C (ansioso/ambivalente).

Os bebés “evitantes” raramente choravam na separação e na reunião com a mãe ignoravam-na ou mostravam sinais de evitação de contacto com ela. Por outro lado, os bebés “seguros” aquando da separação intensificavam o comportamento de vinculação e diminuía a exploração, mas na reunião procuravam contacto ou interacção com a mãe e retomavam a exploração. Quanto aos bebés “ansiosos/ambivalentes”, estes tendem a mostrar sinais de ansiedade nos episódios antes da separação, sofrendo muito com esta, porém aquando da reunião são ambivalentes com a mãe, procurando contacto e resistindo em simultâneo. Além disto, as diferenças nos estilos de vinculação estão associados ao comportamento da mãe. As mães de crianças seguras eram mais sensíveis aos seus sinais respondendo adequadamente, enquanto as mães de crianças ansiosas não respeitavam os seus sinais e não respondiam de modo adequado. As crianças cujas mães mostravam aversão ao contacto corporal eram evitantes (Ainsworth, 1979).

De acordo com Bowlby (1969/1982), esta sequência de reacções não acontece em todas as relações estabelecidas, mas apenas naquelas que são percebidas como relações de vinculação, dado que o stress de separação deve-se à perda da principal figura de apoio, segurança e protecção. Deste modo, as relações de vinculação, que são diferentes das relações sociais, podem ser definidas em termos de quatro componentes: procura de proximidade, porto de abrigo, protesto de separação e base segura, sendo estes componentes observáveis no comportamento das crianças em relação aos seus cuidadores.

Vinculação no adulto

Para Bowlby, a vinculação é um processo contínuo que acompanha toda a vida de um indivíduo, ou seja, o sistema de vinculação encontra-se activo “do berço até à sepultura” (Mikulincer e Shaver, 2007). Ainsworth (1985) também admitiu que a vinculação se pudesse estender para a vida adulta, sendo aí verificada nos laços afectivos de relações específicas nas quais haja o mesmo desejo de proximidade. Assim, diversos estudos têm-se debruçado sobre a manifestação dos comportamentos de vinculação nos adolescentes e adultos.

Na infância os pais constituem as figuras de vinculação primárias, porém os adolescentes e adultos procuram geralmente proximidade e conforto de amigos, parceiros românticos, cônjuges, entre outros, que se tornam em figuras de vinculação durante estas etapas de vida (Trinke e Bartholomew, 1997; Friedlmeier e Granqvist, 2006). Tipicamente, os pais mudam de posição e função na hierarquia de vinculação (Mikulincer e Shaver, 2007), sendo o cimo da hierarquia ocupado pelo parceiro romântico, quando os jovens adultos se envolvem em relações amorosas (Trinke e Bartholomew, 1997; Hazan e Zeifman, 1994). No entanto, Trinke e Bartholomew (1997) alargam esta visão e consideram que os adultos têm múltiplas figuras de vinculação, sem a necessidade de existir uma componente sexual. Além disso, estudos demonstraram que, à medida que envelhecem, os adultos idosos transitam esta função para os filhos adultos (Mikulincer e Shaver, 2007).

Entre a vinculação durante a infância e a vinculação na idade adulta, Bowlby (1969/1982) considera que elas são semelhantes na sua natureza e que, considerando as relações estabelecidas entre as crianças e os seus cuidadores, e as relações estabelecidas com os pares ou companheiros românticos, poucas diferenças se destacam. Na mesma linha, Ainsworth e Bowlby (1991) destacam o fenómeno da base segura como o

elemento central da vinculação, quer na infância quer ao longo de toda a vida, designando como relação de vinculação segura aquela que não apenas permite como facilita o funcionamento e a competência fora da relação. Assim, o processo de vinculação no adulto, apesar de demorar aproximadamente 2 anos a desenvolver-se, apresenta os mesmos componentes que na infância: a procura de proximidade, a existência de porto seguro, a presença de protesto de separação e o estabelecimento de uma base segura (para a exploração de outras actividades). Assim, o protesto de separação mantém-se como a primeira reacção à ruptura de uma relação de vinculação, quer seja devido a morte ou separação voluntária, ou involuntária, ao qual se segue um período de tristeza profunda, que pode dar lugar à depressão e ao desespero (Hazan e Shaver, 1994).

Weiss (1982), ao estudar a vinculação durante a infância e a que acontece em fases posteriores do ciclo de vida, considera que existe: (1) similaridade nas características emocionais e comportamentais dentro do sistema de vinculação, mais concretamente o desejo de proximidade à figura de vinculação em situações adversas, o conforto na presença da figura de vinculação, a ansiedade perante a sua indisponibilidade e as respostas de luto em situação de perda; (2) generalização da experiência vivida, já que os elementos emocionais associados à vinculação durante a infância são expressos nas relações de vinculação na idade adulta; e (3) ligação temporal e a continuidade entre os dois fenómenos, já que a centralidade dos pares, como figuras de vinculação, se encontra associada à diminuição dos progenitores/cuidadores enquanto figuras de vinculação primárias. No entanto, também identificou três diferenças fundamentais entre a vinculação infantil e a vinculação adulta. Primeiro, a vinculação adulta é recíproca e formada entre os pares, enquanto a vinculação da criança com o cuidador é desigual em termos de cuidados prestados e recebidos. Segundo, na idade adulta o comportamento de vinculação não pode prevalecer sobre outros sistemas comportamentais, como acontece na infância. Os adultos podem sobreviver a longas separações das suas figuras de vinculação e podem suprimir os comportamentos de vinculação, o que torna a observação e avaliação precisa desses comportamentos mais difícil. Por fim, Weiss considera que a vinculação adulta está muitas vezes direccionada para um parceiro sexual, enquanto na relação entre a criança e o cuidador isso não acontece.

Assim, a maior diferença centra-se na natureza recíproca das relações de vinculação estabelecidas na idade adulta, por comparação com a natureza complementar

das relações de vinculação estabelecidas na infância. Na prática, dentro das relações de vinculação estabelecidas entre os adultos, o “laço de vinculação” (Bowlby, 1969/1982) estabelecido permite a manutenção da relação próxima e depende do papel alternadamente desempenhado pelos dois membros, de acordo com o contexto e as necessidades pontuais de cada um.

Estilos de vinculação no adulto

Na idade adulta os estilos de vinculação nas relações próximas são influenciados pelas experiências de vinculação da infância, através dos modelos de funcionamento interno (do self, dos outros e das relações) que asseguram a continuidade da vinculação ao longo de todo o ciclo de vida (Hazan e Shaver, 1994). Assim, o estilo de vinculação de uma pessoa reflecte os seus mais acessíveis modelos de trabalho e o modo de funcionamento do seu sistema de vinculação, numa relação específica ou ao longo das relações, reflectindo também as estratégias usadas no comportamento de vinculação (Mikulincer e Shaver, 2007).

As abordagens categoriais ou tipológicas da vinculação tiveram origem nos trabalhos de Ainsworth, et al. (1978) sobre a avaliação das diferenças individuais na vinculação de crianças utilizando o procedimento laboratorial da situação estranha. Mas, a partir de 1980, investigadores de diferentes perspectivas construíram novas formas de medir os estilos de vinculação e estenderam o estudo da vinculação à adolescência e à idade adulta. Desses estudos destaca-se o trabalho de Hazan e Shaver (1987) que tentaram transpor para a idade adulta o mesmo sistema de classificação usado na situação estranha - seguro, evitante e ansioso/ambivalente - mas agora no âmbito das relações amorosas (Mikulincer e Shaver, 2007).

Diversos autores estudaram os estilos de vinculação nos adultos (Feeney, e Noller, 1996; Simpson e Rholes, 1998; Rholes e Simpson, 2004; Gentzler e Kerns, 2004; Moreira, 2006; Mikulincer e Shaver, 2007). Com base nestes estudos, os adultos com o estilo de vinculação seguro caracterizam-se por terem memórias mais positivas dos seus pais e dos acontecimentos experienciados ao longo a sua vida. Como tal, têm representações mais favoráveis e diferenciadas deles próprios, assim como expectativas mais positivas em relação aos outros. Consideram que é fácil aproximarem-se dos outros e sente-se mais confortáveis com o facto de serem dependentes dos outros e os outros serem dependentes de si. Desta forma, têm visões mais positivas do amor e das relações em geral e desfrutam de relações nas quais se sentem mais satisfeitos, que

tendem a ser mais estáveis e causadoras de confiança, possivelmente por utilizarem formas mais construtivas e eficazes para lidar com as dificuldades. Também, devido a sentimentos de base segura, sentem-se mais libertos para explorar o ambiente e fazem-no, aparentemente, de forma mais eficaz e confiante.

Os indivíduos com estilo de vinculação evitante apresentam uma auto-estima elevada, que na verdade se baseia em competências específicas e parece estar relacionada com a necessidade de se mostrarem como auto-suficientes. Demonstram representações dos próprios e dos outros menos diferenciadas e integradas, tendo dificuldades específicas em aceder cognitivamente a emoções ou a aspectos negativos de si. Essas dificuldades limitam-nos quando tentam resolver conflitos com os seus parceiros. Apesar de parecerem hiper-envolvidos na exploração em detrimento da vinculação, são, na realidade, menos curiosos e menos abertos a novas actividades fora da relação de vinculação. Quanto às relações, têm visões mais pessimistas e piores expectativas, sentindo-se menos próximos e menos satisfeitos. Sentem-se desconfortáveis e nervosos com a proximidade do outro, tendem a confiar e a depender pouco dos parceiros. As memórias espelham relações parentais negativas e tendem a mencionar acontecimentos negativos específicos vivenciados durante a infância. São sentidos como distantes e frios para com os outros e parecem ser responsáveis por variadas formas de abuso e de crime para com os seus parceiros.

Em relação aos adultos com estilo de vinculação ansioso/ambivalente, estes denotam particular baixa auto-estima e referem maiores níveis de angústia psicológica relacionada com os afectos e com as relações interpessoais. Criam, facilmente, grandes expectativas quanto a novas relações, mas desiludem-se rapidamente por considerarem que os outros nunca estão suficientemente próximos e disponíveis para satisfazer as suas necessidades, sentindo-se frustrados e duvidosos quanto às intenções e atitudes do parceiro. Porém, após separações, regressam frequentemente para os mesmos parceiros com os quais se sentiam insatisfeitos, mostrando-se ambivalentes. Têm grandes expectativas em relação aos seus parceiros, mas parecem pessimistas em relação aos outros, em geral. Frequentemente, usam modos destrutivos, agressivos e desadequados para lidar com os problemas das suas relações. Têm elevada acessibilidade a representações emocionais negativas e dificuldades em evitar a instabilidade emocional, pois ao controlar excessivamente as suas emoções originam consequências negativas para as relações que estabelecem. As suas preocupações em relação aos seus vínculos trazem-lhes também dificuldades na exploração.

Em 1990, Bartholomew sugeriu um novo modelo relativo às diferenças individuais no estilo de vinculação. Este modelo possui duas dimensões correspondentes aos modelos de trabalho de Bowlby: modelo de si próprio e dos outros. Estas dimensões podem ser positivas e/ou negativas, cuja combinação origina quatro estilos de vinculação: seguro, preocupado, evitante desligado e evitante receoso. O estilo seguro (modelos de si próprio e dos outros positivos) caracteriza-se por os indivíduos se sentirem confortáveis com a intimidade e a autonomia, tendo uma elevada auto-estima e facilidade em estabelecer relações interpessoais. O estilo preocupado (modelo de si próprio negativo e modelo dos outros positivo) é semelhante ao estilo ansioso-ambivalente de Hazan e Shaver, dado que existe a constante necessidade de aprovação dos outros e o sentimento constante de desmerecimento. O estilo evitante-receoso (modelos de si próprio e dos outros negativos) é semelhante ao estilo evitante de Hazan e Shaver, em que os sujeitos desejam intimidade mas não confiam nos outros, evitando um envolvimento próximo e sentindo-se perdidos ou rejeitados pelos outros. Os indivíduos com estilo evitante-desligado (modelo de si próprio positivo e modelo dos outros negativo) enfatizam a auto-confiança, não valorizando os momentos de intimidade com o outro.

Modelos de trabalho internos

Os indivíduos desenvolverem modelos mentais sobre si e sobre os outros, a partir do seu comportamento de vinculação, por exemplo uma criança aprende o que esperar do seu cuidador, para depois ajustar o seu comportamento. Estas representações cognitivas sobre as interações com a figura de vinculação, chamados modelos de trabalho, persistem ao longo de toda a vida, mas vão-se moldando às experiências reais. Estes modelos de trabalho vão influenciar os sentimentos, pensamentos e comportamentos da pessoa na interacção social e nas relações com os outros (Bowlby, 1973). Assim, aplicam-se ao mundo físico e interpessoal dos indivíduos, mas não se limitam às relações de vinculação (Grossmann, Grossmann, e, Waters, 2005). O facto de os modelos de trabalho fornecerem o mapa cognitivo para o mundo interpessoal, constituem uma fonte de continuidade entre as experiências de juventude e as da idade adulta (Bowlby, 1973). Como tal, guiam as experiências em relações próximas, que por sua vez são influenciadas pelas experiências nas relações anteriormente vivenciadas pelo sujeito (Feeney, 1999).

Dificuldades nas relações precoces da criança vão originar maior rigidez dos seus modelos de trabalho internos, gerando a chamada “exclusão defensiva” de material cognitivo (Bowlby, 1980). Mais especificamente, Bowlby sugeriu que esta “exclusão defensiva” ocorria particularmente em duas situações: 1) quando existe a falha parental em responder, ou a rejeição, às necessidades vinculatorias da criança, e 2) perante as alterações nas informações obtidas quanto à figura de vinculação que a criança conhece como real, ou seja, a mãe parece ser responsiva e cuidadosa, mas por outro lado é cronicamente deprimida e tem dificuldades em satisfazer as necessidades da criança. Assim, a tendência desta é responder defensivamente excluindo as suas necessidades de vinculação ou distorcendo as informações que capta conscientemente, tornando os modelos de trabalho mais rígidos e pouco permeáveis a novas informações. Como tal, persistem os modelos de trabalho da vinculação formados, essencialmente aqueles que se baseiam numa vinculação insegura (Moller, 2006).

Apesar disto, estas representações são dinâmicas e ajustáveis às respostas dadas pelas figuras de vinculação, e estão relacionadas principalmente com a disponibilidade e responsividade dessas figuras, bem como as representações do self sobre a sua própria eficácia e valor (Mikulincer e Shaver, 2007). Estes modelos podem enviesar a maneira como a pessoa codifica cognitivamente, interpreta e armazena as memórias relativas a interações com figuras de vinculação. Deste modo, podem ser vistas como um filtro interpretativo, largamente inconsciente, que providencia regras implícitas sobre o relacionamento com outros, podendo ajudar a confirmar ou manter expectativas (Thompson, 1999). Por isso, é compreensível que o funcionamento do sistema de vinculação na idade adulta derive de representações de interações específicas na infância que se tornam características básicas da personalidade, sendo aplicáveis a novas situações sociais e relacionais (Mikulincer e Shaver, 2007).

Considera-se que, na infância, o patamar de activação do sistema de vinculação é inferior, uma vez que a maioria dos adultos desenvolve capacidades de coping e de resolução de problemas, bem como capacidades de regulação emocional para lidar com a activação do sistema. Esta última capacidade pode corresponder à activação de representações mentais da figura de vinculação, criando um sentido de segurança e ajudando o adulto a lidar com as ameaças com sucesso, conseguindo desactivar em seguida o sistema de vinculação (Neves, 2009). Assim, estas representações mentais podem ser formas simbólicas de protecção e a sua activação pode estabelecer o que pode ser chamado de “proximidade simbólica” a figuras de apoio (Mikulincer e Shaver,

2007). Esta proximidade simbólica pode acontecer quando ocorre a separação (por exemplo, devido à ida para a universidade ou mudança de residência) da figura de vinculação, em que o adulto recorre aos seus modelos mentais como forma de auto-controlar essa separação e desactivar o sistema de vinculação. Desta forma, o ambiente em que o indivíduo se insere é muito importante na activação dos comportamentos de vinculação. Nos adultos existem três tipos de situações que activam o sistema de vinculação: situações que provocam medo, o que motiva o adulto a procurar figuras significativas que proporcionem um porto seguro; situações desafiadoras, que levam o adulto à procura de pessoas que lhe transmitam segurança; e interações conflituais, que acentuam a importância de manter relações baseadas na cooperação (Rholes, Simpson, e Stevens, 1998).

Funcionamento da vinculação no adulto

Nas crianças, as estratégias usadas para manter a relação de vinculação são consideradas inatas, mas conforme o desenvolvimento do indivíduo e a entrada em relações sociais mais complexas, o comportamento de vinculação torna-se mais flexível, sensível ao contexto e mais competente. Uma criança que tenha tido um suporte e protecção da figura de vinculação adequado, é mais propensa a desenvolver certas capacidades (por exemplo, expressar emoções adequadamente, comunicar os seus sentimentos e necessidades de modo coerente e claro, regular a expressão das suas necessidades conforme as preferências e demandas da sua figura de vinculação) e, conseqüentemente, a ser bem sucedida em alcançar as suas necessidades em relações subsequentes (Mikulincer e Shaver, 2007; Ainsworth e Bowlby, 1991).

No entanto, quando a principal figura de vinculação não está disponível para proporcionar suporte emocional ou proximidade física em situações de necessidade, o funcionamento do sistema de vinculação fica corrompido. Assim, o stress causado por estas carências causa muitas dúvidas sobre o mundo relacional que existe à sua volta, sobre o self e os outros, resultando num sentimento de vulnerabilidade, preocupação e ansiedade com as possíveis ameaças e com a necessidade de protecção, o que interfere com os sistemas comportamentais do indivíduo (Mikulincer e Shaver, 2007).

Quanto ao funcionamento do sistema de vinculação no adulto, Mikulincer e Shaver (2007) resumizam-no num modelo de três componentes de activação e funcionamento do sistema de vinculação, sendo estes 1) a avaliação de acontecimentos como ameaçadores, que conduz à activação do sistema de vinculação, 2) a avaliação da

disponibilidade das figuras de vinculação, cujas alterações produzem variações na segurança da vinculação e 3) a avaliação da viabilidade da procura de proximidade, como forma de lidar com a segurança.

Para colmatar a indisponibilidade da figura de vinculação, os indivíduos encontram estratégias secundárias de vinculação. Segundo Main (1990, citado por Mikulincer e Shaver, 2007) existem duas estratégias secundárias, nomeadamente a hiperactivação ou a desactivação do sistema de vinculação. A hiperactivação consiste em lutar pelas respostas à frustração das necessidades de vinculação, ou seja, é como a resposta de protesto de Bowlby em que o sujeito não desiste da procura de proximidade física e, neste caso, intensifica a sua procura de modo a demandar ou a forçar a atenção, amor e suporte da figura de vinculação. A estratégia de desactivação é uma reacção de desinteresse para com a figura de vinculação indisponível, desenvolvendo relações com figuras que desaprovam ou que punem a proximidade e a expressão da necessidade ou vulnerabilidade. Assim, a pessoa tende a lidar com os perigos e ameaças sozinha, mantendo o sistema de vinculação desactivado para evitar a frustração e o stress causado pela indisponibilidade da figura de vinculação principal. Desta forma, a desactivação ocorre quando o sujeito renuncia aos seus esforços de procura de proximidade com a figura de vinculação, desactivando o sistema de vinculação. Há que referir que estas duas estratégias têm custos psicológicos e interpessoais.

Mobilidade relacional

Como os humanos são seres sociais que têm a necessidade de se vincularem e obterem a companhia uns dos outros, a formação e manutenção de relações de proximidade são essenciais para o nosso desenvolvimento e existência. Mas, apesar desta necessidade dos indivíduos estabelecerem relações uns com os outros ser universal, a natureza dessas relações também é profundamente influenciada pela cultura. Estas diferenças na estrutura social mostram-se associadas ao actual conceito de “mobilidade relacional” (Schug et al., in press).

A mobilidade relacional refere-se à quantidade de oportunidades que as pessoas têm, numa determinada sociedade ou contexto social, para seleccionar e iniciar novas relações (Yuki et al., 2007), para manter as relações existentes e para terminar antigas relações (Schug et al., in press). Enquanto os indivíduos em situações de grande mobilidade deparam-se frequentemente com a oportunidade de escolher novos parceiros, e em formar e mudar as relações conforme as suas necessidades, por outro

lado os indivíduos em situações de baixa mobilidade tendem a estar firmemente ligados à sua rede social e têm poucas oportunidades para se aventurarem fora das actuais relações e em seleccionar novos relacionamentos para interagir (Yuki et al., 2007; Shug et al., 2009).

Conforme a sociedade em que cada indivíduo cresce, das situações que enfrenta e das suas características pessoais, a facilidade em formar novas relações e em se deslocar entre os grupos, ou mudar de parceiros pode variar. Segundo Asendorf e Wilpers (1998), as relações sociais são influenciadas pela personalidade dos indivíduos. Para corroborar esta afirmação, realizaram um estudo usando jovens adultos que transitaram para a universidade. Estes jovens, perante esta mudança de vida, deparam-se com uma nova rede social que permite evitar ou criar novas relações com os pares, e possibilita continuar ou interromper as antigas relações com os pares, pais e irmãos. Os autores chegaram à conclusão de que, durante mudanças de vida na fase adulta (como a ida para a universidade), a extroversão e os seus subfactores de timidez (dificuldades em situações pouco familiares ou de cariz social) e de sociabilidade (preferência por situações sociais, como por exemplo festas), bem como a agradabilidade e a conscienciosidade influenciam o número e a qualidade das relações sociais, enquanto as mudanças nestas relações não têm qualquer efeito nos traços de personalidade. Em particular, a extroversão ou os seus subfactores prevêm um maior número de relações, mais relações amorosas e maior apoio percebido; a agradabilidade prediz baixo conflito com os pares; e a conscienciosidade está relacionada com a Manutenção do Contacto com os pais e irmãos. Deste modo, a personalidade afecta o desenvolvimento das relações sociais, sendo a readaptação das relações a novos ambientes ou circunstâncias mediada pela personalidade de cada um.

Mas Asendorf e van Aken (2003), consideram que existe uma interacção dinâmica e recíproca entre as relações sociais e a personalidade, pois o desenvolvimento dos indivíduos ocorre através da transacção dinâmica, contínua e recíproca com o ambiente onde vivem. Como tal, consideraram que existe a influência de duas características da personalidade – os traços de personalidade, que são fixos e pouco flexíveis, e as características mais superficiais da personalidade que são menos estáveis e provêm da interacção dinâmica dos traços de personalidade com influências externas, que têm influência na qualidade das relações, ou seja, no apoio percebido por parte dos outros. Resumidamente, os autores chegaram à conclusão que as pessoas consideradas sociáveis preferem a companhia dos outros ao invés de estarem sozinhas, bem como as

peessoas que não são tímidas e que se aproximam facilmente dos outros, são mais propensas a criar novas relações com os pares e têm maior oportunidade de receber maior apoio dessas relações.

Também a capacidade pessoal para confiar nos outros e estabelecer relações com o exterior torna-se uma característica de extrema importância nas sociedades móveis e permite aos indivíduos emanciparem-se de relações confinadas ao compromisso e estabelecerem relações mais vantajosas. Consequentemente, em sociedades com uma elevada mobilidade relacional, aqueles que se mantêm em relações de compromisso renunciam relações mais benéficas e pagam continuamente o custo da oportunidade de criar novas relações. Por outro lado, em sociedades com uma baixa mobilidade relacional há uma menor necessidade de confiança generalizada e, consequentemente, a rede social dos indivíduos é mais restrita (Yuki et al., 2007). Assim, esta diferença social e pessoal na confiança pode ser considerada uma estratégia adaptativa para os diferentes níveis de mobilidade relacional existentes em cada sociedade e em cada indivíduo (Yamagishi e Yamagishi, 1994).

Manutenção relacional

Este conceito de manutenção relacional não tem uma definição conceptual concreta. Duck (1988, citado por Canary e Dainton, 2006) foi o primeiro a considerar que a manutenção envolve esforços no sentido de sustentar a existência da relação, de tornar a relação mais íntima e de estabilizar a relação perante as dificuldades. Desta forma, pode ser considerada uma etapa no desenvolvimento da relação ou um processo dinâmico que permite manter as relações (Dindia, 2000).

Segundo Dindia e Canary (1993), a manutenção relacional pode ser definida de quatro formas. Primeiro, a manutenção da relação exige continuidade relacional, ou seja, uma relação pode mudar, avançar ou degradar-se, mas enquanto não terminar a relação mantém-se. Esta manutenção da existência depende da relação, ou seja, em algumas relações os sujeitos comportam-se e esforçam-se diariamente para manter e reforçar a existência dessas relações, enquanto noutras o esforço e o contacto são pouco frequentes, mas esses escassos momentos de proximidade podem ser suficientes para manter a relação. Segundo, o processo de manutenção implica um determinado estado ou condição que proporcione a estabilidade relacional. Desta forma, o sujeito mantém um certo nível de intimidade, de proximidade ou de outras características fundamentais para o desenvolvimento e manutenção das relações. Terceiro, a manutenção pode ser

definida como um processo que sustenta a relação numa condição satisfatória, isto é, permite que o sujeito vivencie uma experiência satisfatória global dentro da relação. Porém, esta satisfação pode ser percebida de maneira dispare pelos dois parceiros relacionais, além disso difere das duas definições anteriores pois, segundo esta terceira definição, o sujeito pode estar numa relação estável, mas insatisfatória. Por fim, os autores consideram que a manutenção da relação depende do seu estado de reparação, o que possibilita que a relação funcione adequadamente e, caso haja problemas ou dificuldades, facilita o uso de estratégias para que a relação não seja dissolvida. Portanto, reparar consiste em mudar a relação da sua condição actual e restaurá-la para um estado mais avançado e posterior ao declínio da relação, enquanto a manutenção consiste em manter a relação no seu estado actual. Os autores consideram que existem diferenças nas estratégias usadas para a manutenção e reparação das relações. Desta forma, as acções do indivíduo para criar novidade e variedade dentro da relação (como fazerem algo novo e diferente juntos ou oferecer uma surpresa ao parceiro) são mais usadas com o objectivo de manter a relação do que para reparar a relação. Por outro lado, a meta-comunicação (falar sobre a relação e sobre os seus problemas) parece ser mais usada para reparar do que manter a relação. Mas estas quatro definições para a manutenção relacional não são literais, dado que uma relação pode ser destabilizada mas não termina, pode manter-se sem ser satisfatória ou, ocasionalmente, relações satisfatórias acabam por terminar.

Segundo Montgomery (1993), existe uma quinta definição para a manutenção das relações, dado que essa manutenção pode ser considerada uma forma de sustentar a existência da relação. Perante isto, quando existe uma relação a longa distancia em que os parceiros escolheram viver geograficamente separados e reúnem-se de modo periódico existe esta necessidade de usar estratégias para sustentar a relação quando estão juntos e quando estão separados. Como tal, Dindia e Emmers-Sommer (2006, citado por Pistole et al., 2010) identificaram três categorias de comportamentos para a continuidade relacional, que ajudam os sujeitos a criarem sentido para a manutenção da relação e a ultrapassar melhor os momentos de separação. Primeiro, existem os comportamentos prospectivos que visam antecipar a separação (ex, despedir-se do parceiro). Segundo, os comportamentos introspectivos permitem a manutenção da relação nos momentos de separação (ex. telefonemas um para o outro). E terceiro, os comportamentos retrospectivos possibilitam reafirmar a conexão relacional após a separação (ex. falarem um com o outro quando estão cara-a-cara).

De um modo geral, a manutenção relacional pode ser considerada um processo dinâmico que se refere a todos os processos cognitivos, afectivos e comportamentais usados pelos sujeitos para manter as relações (Dindia, 2000), não sendo a manutenção uma etapa sem mudanças, mas sim estratégias e actividades recíprocas que os parceiros fazem para sustentar as propriedades desejáveis daquela relação (Canary e Dainton, 2006).

Manutenção e esforço de manutenção

É necessário perceber se a manutenção das relações se baseia num processo que requer esforço e planeamento, ou se é apenas um produto da convivência diária (Canary e Dainton, 2006).

Existem autores que consideram que as pessoas tendem a despende esforços e recursos, ao invés de simplesmente manterem as suas relações. Para haver a sustentabilidade das qualidades fundamentais de uma relação, como o compromisso, o amor ou a satisfação, tem de haver um trabalho de manutenção. Como tal, as pessoas que usam determinados comportamentos de manutenção tendem a aumentar a intimidade, o compromisso e o envolvimento dentro da relação. Por outro lado, se esses comportamentos não forem usados tendem a prejudicar ou a terminar as relações (Guerrero, Eloy, e Wabnik, 1993). Assim, os indivíduos têm de ser proactivos na manutenção das suas relações, usando para isso estratégias conscientes e comportamentos intencionais (Dindia, 2000). Essas estratégias proactivas/construtivas de manutenção são inerentemente recompensadoras, pois determinam a existência de uma relação forte e satisfatória; são multifásicas, dado que são usadas para iniciar, manter e desenvolver as relações (Guerrero et al., 1993); e são o oposto das estratégias usadas para terminar as relações (Dindia, 2000). Desta forma, a comunicação e o contacto são estratégias usadas para iniciar, manter e desenvolver as relações, enquanto a evitação é usada para terminar as relações. A metacomunicação e a insinuação são usadas para manter, evoluir e terminar, mas não para iniciar relações. As recompensas, a auto-apresentação de atributos positivos e o afecto são usados para iniciar, manter e desenvolver as relações, mas os seus opostos – os custos, auto-apresentação de atributos negativos e a indiferença – são usadas para terminar as relações. A similitude é usada para iniciar e manter as relações, enquanto a dissimilitude é usada para terminar as relações. As relações sociais são usadas para iniciar, manter e terminar as relações (Dindia, 2000).

Stafford e Canary (1991) realizaram um estudo em que perguntaram aos indivíduos o que eles faziam para manter uma relação satisfatória, chegando à conclusão que existem cinco estratégias positivas e proactivas que podem ser usadas: a positividade, a abertura, a confiança, a rede social e a partilha de tarefas. Primeiro, a positividade refere-se a tentativas para tornar as interações prazerosas e satisfatórias. Isto inclui agir de forma simpática e animada mesmo quando o indivíduo não se sente dessa forma, fazer favores ao parceiro e omitir as queixas. Segundo, a abertura envolve a auto-revelação e a discussão directa sobre a relação, inclusivamente falar sobre a história e sobre as regras da relação. Terceiro, a segurança envolve o suporte e conforto dado ao parceiro, tornando o compromisso relacional claro. Quarto, a rede social refere-se à confiança dada aos amigos e familiares para suportar a relação. Por fim, a partilha de tarefas é importante para que haja uma equitativa responsabilidade das tarefas partilhadas e em tudo o que envolve a relação, o que proporciona uma percepção mais satisfatória e recompensadora da relação.

Estas estratégias são multifásicas e tendem a ser usadas para desenvolver e manter as relações, mas não são usadas para as terminar. Além disso, a necessidade de usar estas estratégias parece flutuar conforme a relação, pois se o esforço de manutenção for estável estamos perante uma relação estável, se as estratégias de manutenção aumentarem é mais provável a relação evoluir, e se houver uma diminuição do uso dessas estratégias há maior tendência para a relação cessar com o tempo (Guerrero et al., 1993).

Apesar das anteriores evidências de que a manutenção das relações necessita do uso de estratégias, há autores que consideram que as relações podem ser mantidas somente através de comportamentos rotineiros de manutenção. A diferença entre as estratégias de manutenção e os comportamentos rotineiros de manutenção consiste no facto de que o primeiro conceito refere-se a comportamentos intencionais e conscientes que são realizados pelos sujeitos com o propósito de manter a relação, enquanto o segundo conceito compreende os comportamentos que ocorrem com um baixo nível de consciência e não são intencionalmente usados para manter a relação (Dindia, 2000).

Mas os comportamentos estratégicos e rotineiros para manter as relações não são totalmente dicotómicos. Por exemplo, um indivíduo pode dar um beijo todas as manhãs para se despedir sem qualquer consciência ou intenção de manter a relação, apesar de este comportamento rotineiro ajudar na manutenção da relação. Mas, por outro lado, esse comportamento de dar um beijo pode ser uma estratégia usada intencional e

conscientemente para manter a relação. Assim, alguns comportamentos podem iniciar-se como estratégias de manutenção, mas com o tempo podem tornar-se uma rotina. Também alguns comportamentos podem ser estratégicos para alguns parceiros relacionais, e para outros podem ser rotineiros. Por fim, o mesmo comportamento pode ser usado como uma estratégia ou como uma rotina dependendo da ocasião (Dindia, 2000).

Perspectivas teóricas: Manutenção relacional e compromisso

Os indivíduos podem manter-se numa relação, não apenas pelas qualidades positivas obtidas e partilhadas com o parceiro, mas também pelos laços que formam e pelas barreiras que previnem a dissolução da relação. Assim, existem indivíduos que se mantêm em relações mesmo quando estas são insatisfatórias e indivíduos que terminam relações que têm todos os componentes necessários para a sua continuidade, sendo essencial perceber a base teórica para o compromisso e para a manutenção relacional. Mas antes, é importante referir que um elevado compromisso não vai causar a manutenção das relações, mas apenas promove comportamentos adaptativos dentro da relação que levam os indivíduos a manterem-se na relação. Portanto, estes comportamentos adaptativos estão associados ao fenómeno de manutenção relacional (Rusbult, Colsen, Kirchner, e Clark, 2006).

Relacionadas aos conceitos de compromisso e manutenção relacional existem várias teorias, sendo apenas referidas as consideradas principais e mais completas.

A teoria da interdependência (Thibaut e Kelley, 1959), baseia-se no modelo mais completo sobre a díade relacional, sendo uma orientação teórica que oferece uma abrangente compreensão sobre a satisfação, a dependência e o compromisso nas relações próximas. Esta teoria considera que a essência das relações próximas está na interacção que existe entre os parceiros relacionais. Esta interacção permite a sobrevivência ou a extinção das relações e depende das recompensas e dos custos experienciados pelos parceiros relacionais. As recompensas consistem nos prazeres, satisfações e gratificações que as pessoas experienciam como consequência do envolvimento com o parceiro. Os custos são definidos como os factores que operam para inibir ou deter uma sequência de comportamentos, sendo exemplos desses factores o sofrimento, o embaraço, forças de conflito, a competitividade ou a ansiedade (Rusbult e Buunk, 1993).

As preferências e escolhas relacionais estão associadas tanto a interesses pessoais como aos objectivos da interacção dentro da díade relacional. Os indivíduos podem produzir recompensas (ou sofrer custos) para os seus parceiros sem a expectativa de obterem benefícios imediatos, podem desperdiçar oportunidades em estabelecer ou manter outras relações desejáveis e fornecedoras de igual suporte, podem tornar-se mais interligados e próximos com o aumento do tempo da relação e a experiência positiva de um dos parceiros torna-se recompensadora para o outro. De um modo geral, os parceiros podem desenvolver sentimentos de obrigação o que os torna tolerantes em tempos difíceis, mas também podem gerar a destruição da relação no sentido em que existe uma preocupação excessiva com a reciprocidade equitativa das recompensas e custos entre a díade (Rusbult e Buunk, 1993).

Assim, a teoria da interdependência vai para além da simples noção de que os indivíduos estabelecem relações apenas com aqueles com quem experienciam interacções recompensadoras, sugerindo que os sentimentos, preferências e escolhas também fazem parte da interacção relacional. A existência desta interdependência implica que os parceiros nas relações próximas influenciem as experiências um do outro e necessitem um do outro para obter benefícios dentro da relação, como suporte instrumental, afecto, realização sexual e proximidade emocional. Esta ideia vai de encontro com duas propriedades fundamentais para o progresso de uma relação e que consistem no nível de satisfação e no nível de dependência. O nível de satisfação implica o grau em que o indivíduo avalia favoravelmente a relação e acredita que o parceiro preenche as suas necessidades, além disso a satisfação inclui todos os sentimentos positivos e negativos sobre a relação. Um indivíduo sente-se satisfeito ou insatisfeito baseando-se nas suas experiências relacionais anteriores, que vão servir como base de comparação com a relação actual. Se o indivíduo considera que a relação vai de encontro ou ultrapassa a sua base de comparação sente-se satisfeito, mas se está abaixo da sua base de comparação sente-se insatisfeito. Em contraste, o nível de dependência consiste no grau em que um indivíduo se mantém numa relação para obter bons resultados e isto depende do preenchimento das necessidades por parte do parceiro. A decisão de manutenção depende da comparação com as alternativas existentes fora da relação, no entanto os indivíduos dependentes têm uma baixa comparação com as alternativas, o que origina a necessidade de serem dependentes e sentirem a necessidade de permanecer com o parceiro relacional (Rusbult e Buunk, 1993).

Rusbult e Buunk (1993) criaram o modelo de investimento que é uma extensão da teoria da interdependência dado que considera que a dependência relacional é subjectivamente representada e experienciada como sentimentos de compromisso. Portanto, o nível de compromisso consiste num estado psicológico que representa a experiência de dependência dentro de uma relação, bem como as reacções directas a novas situações (ex. tendência para sacrificar-se quando as suas necessidades não são satisfeitas dentro da relação). O compromisso baseia-se numa relação a longo prazo, incluindo sentimentos de vinculação a um parceiro e desejo de manter a relação nos momentos bons e maus. Os indivíduos altamente comprometidos sentem necessidade das suas relações, sentem-se ligados aos seus parceiros e têm uma perspectiva mais ampla sobre a relação. Assim, o compromisso é um estado subjectivo que inclui componentes cognitivos e emocionais, que influenciam um conjunto de comportamentos dentro da relação.

Este modelo de investimento, baseando-se na anteriormente referida teoria da interdependência, propõe que o compromisso é influenciado pela satisfação, pela qualidade das alternativas e pelo tamanho do investimento. Portanto, para manter uma relação tem de existir um elevado nível de satisfação e, o mais essencial, um elevado nível de compromisso (Dindia e Canary, 1993).

A auto-revelação é uma das formas que permite aumentar o compromisso, o afecto e a intimidade nas relações pessoais. Definida como a revelação de informação pessoal e sensível aos outros, a auto-revelação pode ser um sinal de compromisso, porque indica a complacência de ser vulnerável para o outro, que é um marco no estabelecimento da confiança e do compromisso nas relações. No entanto, os custos e benefícios da auto-revelação como uma estratégia de reforço da relação devem variar com a mobilidade relacional. Em sociedades com uma elevada mobilidade relacional, as relações podem ser dissolvidas se não houver um investimento próprio, sendo estrategicamente benéfico despendar tempo e energia na sua manutenção. Além disso, como novos parceiros estão sempre disponíveis nestes contextos, o custo de ser excluído pelos actuais parceiros é relativamente baixo. Em contraste, sociedades com baixa mobilidade relacional em que as relações são mais estáveis e novos parceiros estão geralmente indisponíveis, há uma desvantagem considerável associada com a divulgação de alguma informação, pois pode originar uma reputação negativa e a consequente exclusão social. No entanto, a exclusão social é um fenómeno que também ocorre nas sociedades com elevada mobilidade relacional, mas as consequências são

particularmente severas em sociedades com baixa mobilidade relacional dada a dificuldade em formar novas relações e à possibilidade de o indivíduo continuar socialmente isolado e ser excluído de uma relação particular ou de um grupo (Schug et al., in press).

Mas porque é que as pessoas não deixam as relações de compromisso assim que surgem novas oportunidades de novas relações? Segundo Yamagishi e Yamagishi (1994), existem pelo menos quatro motivos. Primeiro, pessoas comprometidas são por definição aquelas que tendem a manter as relações apesar de ocorrerem oportunidades exteriores. Segundo, parceiros comprometidos são propensos a desenvolver uma atracção e lealdade mútuas, o que reduz a probabilidade de dissolução da relação. Esta sensação psicológica de compromisso, vai certamente fortalecer o laço entre os parceiros e isso vai mantê-los na relação, ao invés de procurarem melhores alternativas. Terceiro, as relações de compromisso são geralmente expressas por características relacionais específicas, como por exemplo características sociais e psicológicas como a memória de momentos passados de prazer e a compreensão mútua. Por fim, a procura de novas relações está associada à incerteza social, algo que não existe nas relações de compromisso e de baixo risco. A percepção de risco ou a percepção subjectiva da incerteza social podem ser maior nos indivíduos que habitualmente lidam com relações de compromisso, do que nos que lidam com relações fora do compromisso. Assim, o compromisso pode reduzir a confiança nos outros que estão fora da relação, e como resultado aqueles que se mantêm em relações seguras e de compromisso experienciam maior incerteza social subjectiva. Por outras palavras, o compromisso pode criar um ciclo vicioso de desconfiança com os sujeitos fora dessas relações, portanto tendem a manter relações de compromisso e a evitar relações exteriores.

O conceito de incerteza social pode ser considerado quando o indivíduo não tem a capacidade de detectar as intenções do parceiro, sendo uma dificuldade que se verifica no dia-a-dia. Perante isto, uma das melhores soluções para esta dificuldade da incerteza social será a formação de relações de compromisso com parceiros específicos. Assim, a formação de relações de compromisso é facilitada pela incerteza social (Yamagishi e Yamagishi, 1994). No entanto, em sociedades colectivistas o compromisso não é necessário, porque as relações são pré-determinadas, o compromisso é visto como um acto individualista que é característico das pessoas que se adaptam a uma cultura individualista (Berry, Poortinga, Segall, e Dansen, 2002), como será explicado mais adiante. Existem no mínimo três razões para que a incerteza social diminua em relações

de compromisso: 1) as pessoas nesse tipo de relações acumulam informações suficientes para perceberem as intenções do parceiro; 2) existe uma vinculação emocional mútua e isso vai contra um investimento unilateral; 3) em relações estáveis e de proximidade as pessoas têm um controlo mútuo sobre a relação. Assim, nestas relações existe uma diminuição da necessidade de confiança, dado que o sujeito não tem de inferir sobre as intenções do outro e, além disso, têm um controlo bilateral do comportamento na relação (Yamagishi e Yamagishi, 1994).

A reputação e a confiança são igualmente importantes nas situações em que os indivíduos mantêm relações de compromisso, apesar do aumento das alternativas fora da relação. O conceito de confiança, segundo Barber (1983, citado por Yamagishi e Yamagishi, 1994), pode ser visto por duas perspectivas: 1) pela expectativa que temos em relação ao outro sobre a sua competência e envolvimento na relação estabelecida, e 2) posterior expectativa sobre a bondade e boa intenção do outro, tomando uma posição de responsabilidade e obrigação para com a relação estabelecida. Deste modo, a confiança nas relações aumenta previsivelmente as interações e expectativas ao nível das relações sociais.

Distintamente, a reputação é a informação indirecta e imperfeita sobre as características de um potencial parceiro, portanto não é um conhecimento fidedigno sobre as características e intenções do outro como acontece em relações de compromisso em que há um maior conhecimento acumulado proveniente das interações vivenciadas. Desta forma, a reputação fornece uma confiança extra para lidar com a incerteza social envolvida nas alternativas exteriores, isto é, ter informações sobre a reputação de alguém permite-nos ter maior confiança para estabelecer novas relações. Como tal, os sujeitos com elevada confiança no outro procuram um maior leque de oportunidades, mas também estão mais sujeitos a serem explorados pelos outros do que os sujeitos com menor confiança e que permanecem em relações seguras e de compromisso. Mas, por outro lado, esta confiança e o acesso à reputação do indivíduo alternativo e exterior à relação de compromisso, ajudam na saída de relações seguras e de compromisso (Yamagishi e Yamagishi, 1994).

Outros autores criaram modelos semelhantes. Por exemplo, Levinger (1976, citado por Dindia, 2000) considerou que a atracção das pessoas para estabelecerem uma relação está directamente associada com as recompensas percebidas e, inversamente, com os custos percebidos, podendo estes serem de origem material, simbólica ou afectiva. Portanto, manter uma relação requer que haja uma partilha mútua das

recompensas dentro da díade relacional, pois a antecipação e percepção actual das recompensas possibilita a atracção e o desenvolvimento da relação, além disso as recompensas são necessárias para sustentar as relações, aumentam a intimidade e a estabilidade, e a sua carência leva os sujeitos a procurar relações alternativas e a terminar as antigas relações (Guerrero et al., 1993). Portanto, Levinger (1965) sugeriu o modelo da coesão em que considera a existência de duas forças restritivas, nomeadamente as forças que geram a separação da díade relacional e as forças que os unem. Assim, segundo este modelo existem três tipos de forças coesivas: as atracções, ou forças que levam os indivíduos a permanecer na relação; as barreiras, ou forças que previnem o indivíduo de sair da relação; e as atracções alternativas, ou forças que atraem os indivíduos para fora das suas relações. As forças de atracção, incluindo as atracções actuais e as atracções alternativas, baseiam-se nos resultados positivos provenientes da relação social entre os indivíduos, como amor, dinheiro, status, ou outros recursos desejáveis. Por outro lado, as barreiras servem para manter a relação, mesmo quando as forças de atracção diminuem ou desapareceram.

Também o modelo tripartido de Johnson (1973, citado por Rusbult et al., 2006) considera que a manutenção da relação implica três variáveis: 1) o compromisso pessoal, em que o sujeito tem a expectativa de permanecer na relação; 2) o compromisso moral, que implica a obrigação moral de permanecer na relação; e 3) o compromisso estrutural, que consiste no sentimento de que um dos parceiros tem de se manter na relação, isto é, que vai experienciar estratégias que previnam a dissolução da relação. Para este autor, o compromisso pessoal é baseado nos desejos internos do sujeito em querer manter a relação, sendo uma escolha e não uma imposição social, e inclui três componentes: atracção ao parceiro; atracção à relação; e identidade relacional em que há a incorporação da relação no conceito do self. O compromisso moral é baseado nas crenças internas dos indivíduos e baseia-se nas normas sociais em que o sujeito vive. Também inclui três componentes: a obrigação moral de não se separar; o sentido de obrigação perante o parceiro relacional; e a necessidade de manter os valores e crenças dentro da relação. O compromisso estrutural baseia-se em factores externos à pessoa e inclui quatro componentes: as potenciais alternativas para a presente relação; pressão social para se manter envolvido na relação; dificuldades em terminar a relação e adoptar estratégias de terminação; e recompensas não recebidas, ou seja, o sujeito sente que o tempo e os recursos dispendidos foram desperdiçados na relação.

Uma outra teoria, chamada teoria da dialéctica relacional, pressupõe que as relações são caracterizadas por forças opostas, mas interrelacionadas (autonomia versus a conexão, a novidade versus a previsibilidade, e o fechamento versus a abertura). De acordo com esta perspectiva, as relações não podem ser mantidas estáveis, dado que estão em constante mudança. Assim, estas forças opostas quando funcionam adequadamente criam um equilíbrio, mas quando há períodos de desequilíbrio uma força torna-se dominante (Dindia e Canary, 1993). Segundo Davis (1973, citado por Dindia, 2000), a manutenção relacional também se baseia na ideia de forças opostas, ou seja, existem forças centrípetas que mantêm os indivíduos juntos e forças centrífugas que os separam. Dentro destas forças existem três factores que podem influenciar a manutenção relacional: 1) o ambiente externo, que pode actuar como uma força centrípeta ou uma força centrífuga; 2) o alinhamento das forças que mantêm os sujeitos juntos, dado que dentro de relações íntimas existe uma ligação igualitária que actua como força centrípeta, mas quando essa ligação é desigual torna-se numa força centrífuga que leva à desunião dos sujeitos; e 3) o declínio das forças que mantêm os indivíduos juntos geram maior dissolução relacional.

Mobilidade relacional, manutenção relacional e rede social

A manutenção relacional influencia a mobilidade relacional dos indivíduos. Schug et al. (in press) propõem que é necessário um esforço para manter as relações sociais, sendo este maior em contextos sociais com uma elevada mobilidade relacional, comparado com as sociedades com baixa mobilidade relacional. Isto deve-se à relativa liberdade para formar novas e terminar velhas relações, sendo o compromisso social mais frágil em sociedades com uma elevada mobilidade relacional. Assim, os indivíduos têm de investir energia e tempo para manter as suas relações, caso contrário essas relações podem ser deterioradas ou terminarem. Por outro lado, em sociedades com baixa mobilidade relacional, as relações são mais estáveis e há uma menor necessidade de investimento activo para a sua manutenção. Assim, as estratégias para manutenção das relações têm menor utilidade em contextos com menor mobilidade relacional.

Esta variabilidade do comportamento social deve-se a diferenças interculturais que podem ser explicadas pela existência de sociedades individualistas e colectivistas (Ferreira, Assmar, e Souto, 2002). O individualismo baseia-se na ideia de que são os indivíduos, enquanto seres autónomos, a unidade principal de sobrevivência. O

indivíduo está acima dos grupos em todos os aspectos, o que implica geralmente uma separação em relação aos familiares e uma ruptura com os antepassados. Tal padrão de orientação expressa uma tendência para desejar o sucesso pessoal e para valorizar a sua própria intimidade. As relações pessoais, embora mais frequentes, são geralmente contratuais. O individualista pensa, sente e actua segundo os seus próprios interesses, considerando mais importantes as normas e atitudes pessoais do que o contexto e as normas sociais em que se vive. Por outro lado, o colectivismo considera que a unidade de sobrevivência são os grupos, sendo os indivíduos uma parte inseparável destes. Os grupos são mais importantes do que a própria pessoa, podendo ser reduzidos em número, mas costumam ser grandes em extensão (por exemplo, a família com todos os seus antepassados e descendentes). As pessoas que assumem este padrão de orientação mantêm fortes relações com os membros do grupo, partilhando frequentemente os mesmos interesses. Assim, os colectivistas têm a tendência à cooperação e ao cumprimento dos interesses do grupo (Gouveia, Andrade, Jesus, Meira, e Soares, 2002).

Triandis, Bontempo, Villareal, Asai e Lucca (1988) faz a distinção entre a cultura subjectiva, que se expressa ao nível da estrutura social, e os atributos de personalidade, que, do ponto de vista individual, constituem reflexos desta cultura. Com base nessa diferenciação, prefere destinar os termos individualismo e coletivismo para o nível cultural e utilizar os termos idiocentrismo e alocentrismo para designar as tendências pessoais mais frequentemente observadas em culturas individualistas e coletivistas, respectivamente. Portanto, este autor considera que os indivíduos alocêtricos tendem a apresentar um auto conceito interdependente, isto é, a se autodefinirem com referência ao grupo, enquanto os idiocêtricos tendem a apresentar um autoconceito independente dos grupos a que pertence. Os indivíduos alocêtricos, por outro lado, possuem objectivos pessoais que costumam coincidir com os objectivos dos seus grupos, e quando isto não ocorre, dão prioridade aos objectivos dos grupos. Já os objectivos pessoais dos idiocêtricos nem sempre coincidem com os dos grupos, sendo os objectivos pessoais privilegiados, em detrimento dos do grupo. O comportamento social dos indivíduos idiocêtricos é regulado principalmente por atitudes, necessidades pessoais, direitos e contratos, ao passo que a conduta dos alocêtricos é governada prioritariamente por normas, obrigações e deveres. Os alocêtricos, por fim, dão maior importância à manutenção dos relacionamentos, ainda que isto implique sacrifícios pessoais, mas os idiocêtricos não hesitam em interromper relacionamentos que impliquem custos pessoais excessivos. Os indivíduos idiocêtricos caracterizam-se,

portanto, pelo distanciamento emocional dos grupos a que pertencem, primazia pelos objectivos pessoais em comparação aos objectivos do grupo, comportamento regulado por atitudes e análises de custo-benefício e apoio à confrontação. Já os indivíduos aloclétricos valorizam a integridade da família e os laços de solidariedade aos grupos de pertença, condicionam os seus auto-conceitos e comportamentos a esses grupos e percebem-nos como harmoniosos, hierárquicos e homogéneos, além de eminentemente distintos dos outros grupos. Resumindo, o individualismo e o colectivismo associam-se às normas, papéis e valores que distinguem os grupos culturais no que diz respeito à ênfase que assinalam à vida individual ou grupal, enquanto o idiolentrismo e o aloclentrismo referem-se ao conjunto de sentimentos, crenças e atitudes individuais relacionados à preocupação ou despreocupação com o outro (Ferreira et al., 2002).

Segundo uma sociedade móvel, para criar relações devem estar disponíveis novos parceiros e os indivíduos devem ter a oportunidade de seleccionar as suas interacções (Adams e Plaut, 2003). Os sujeitos devem ser livres de mudar de relações quando necessário. Este movimento entre grupos e relações é essencial para o conceito de mobilidade, possibilitando a oportunidade de se libertarem de relações de compromisso e procurarem relações mais ajustadas às suas necessidades (Yuki, et al., 2007), como acontece com os indivíduos que vivem em sociedades individualistas e são idiolétricos. Este não é o caso de muitas sociedades em que os parceiros tendem a ser pré-determinados e não são escolhidos pelo indivíduo (Adams e Plaut, 2003), como nas sociedades colectivistas que abarcam indivíduos aloclétricos. Mas há que considerar que o idiolentrismo e o aloclentrismo podem coexistir numa mesma cultura e num mesmo indivíduo, sendo um deles mais evidente em função de situações específicas, muito embora as diferentes culturas apresentem maior probabilidade de serem individualistas ou colectivistas, assim como existe maior probabilidade de que os indivíduos apresentem tendências aloclétricas ou idiolétricas em função do grupo cultural no qual estejam inseridos (Triandis et al., 1988).

Assim, o individualismo é uma consequência da complexidade cultural, da ascensão social e da mobilidade social e geográfica. Desta forma, quanto mais complexa a estrutura social, ou seja, quanto maior o número de grupos que nela se encontram organizados, maiores as possibilidades de o indivíduo entrar ou sair destes grupos, conforme eles satisfaçam ou não as suas necessidades pessoais, e, consequentemente, maior o individualismo. De modo semelhante, quanto mais o indivíduo ascende na hierarquia social, menos precisa do grupo, razão pela qual as classes sociais mais altas

são mais individualistas, em todas as sociedades. Por fim, quanto mais o indivíduo se move entre os grupos sociais existentes em diferentes regiões, menor a probabilidade de que ele sofra influências destes grupos e, portanto, maiores serão as possibilidades de que ele se torne mais individualista (Ferreira et al., 2002). Como tal, podemos considerar que os indivíduos individualistas são aqueles que têm maior mobilidade relacional e têm dificuldades em manter as suas relações sociais quando não são satisfatórias ou quando os custos são demasiados, enquanto os colectivistas tendem a ter uma menor mobilidade relacional e procuram manter as suas relações mesmo que isso implique o sacrifício pessoal em função dos interesses do grupo.

As sociedades com uma elevada mobilidade relacional são compostas por “mercados abertos” de relações interpessoais e associações de grupos, onde as pessoas continuam a investir esforços para encontrar relações ou grupos mais desejáveis. No entanto, alcançar este objectivo pode ser difícil, porque outras pessoas também estão a perseguir os mesmos parceiros e grupos desejáveis. Por conseguinte, os parceiros ou grupos terão liberdade de seleccionar aquele que vai de encontro com os seus mais elevados padrões. A auto-estima pode ser especialmente adaptativa neste contexto de “mercado competitivo”. Com elevados níveis de confiança, há a capacidade de perseguir relações com outras pessoas que, de outro modo, estariam fora do seu “mercado”. Assim, uma razão para a auto-estima ser mais prevalente em sociedades com elevada mobilidade relacional consiste em ajudar os indivíduos a prosseguir e a alcançar relações mais desejáveis. Por outro lado, nas sociedades com baixa mobilidade relacional, o sucesso em adquirir relações interpessoais mais desejáveis não é significativamente afectado pelo “mercado de oportunidades”, dado que as relações são pré-determinadas e estáveis. Portanto, ter uma elevada auto-estima não enaltece as oportunidades de criar novas relações. No entanto, se for considerado que um indivíduo tem uma auto-estima irrealista, isso pode ser prejudicial para a manutenção de relações estáveis e harmoniosas, porque isso pode causar insatisfação e tensão nas actuais relações. Além disso, se esse indivíduo decidir sair da sua rede social, vai ter poucas oportunidades para novas relações (Falk, Heine, Yuki, e Takemura, 2009).

Mobilidade residencial e vinculação ao local

Os ambientes físicos que nos rodeiam são importantes na criação do sentido, da ordem e da estabilidade nas nossas vidas. A noção do espaço em que vivemos está intimamente relacionada com o nosso sentido de identidade pessoal, uma vez que o que somos também depende dos locais onde vivemos e das experiências que temos, ou tivemos, nesses locais (McAndrew, 1998). A história residencial de uma pessoa aumenta a sua “experiência residencial”, ou seja, permite ao indivíduo ter uma noção maior do seu espaço de actividades (onde desenvolve as suas rotinas), do seu espaço social (onde interagem com os membros da sua rede social) e do seu espaço consciente (que a pessoa pode identificar como a sua cidade, bairro ou residência). Mas os locais onde o indivíduo viveu não se tornam menos importantes que os locais onde vive na actualidade, dado que a vinculação ao local pode manter-se ao longo do tempo (Feijten et al., 2007). Desta forma, a mobilidade residencial e a vinculação ao local são importantes na teoria e nos estudos em Psicologia, porque dá a conhecer o contexto em que ocorre a gestão relacional dos indivíduos (Oishi, in press; McAndrew, 1998) e, consequentemente, permite-nos compreender a sua influência na mobilidade relacional.

Actualmente, as pessoas em todo o mundo estão a mudar-se para novas cidades, países ou continentes para terem maior qualidade de vida. Como tal, a mobilidade residencial mostra-se um factor chave para a globalização, porque permite um aumento das interacções económicas e sociais em todo o mundo. Assim, como a mobilidade residencial se tornou um fenómeno comum para a maioria e tornou-se para algumas pessoas do mundo um meio de vida, mostra-se crítico perceber exactamente em que medida estas mudanças residenciais afectam os indivíduos psicologicamente e comportamentalmente, mais especificamente que influência tem no self, nas relações sociais e no bem-estar dos indivíduos (Oishi, in press).

O conceito de mobilidade residencial pode ser definido como a frequência em que cada indivíduo muda de residência (Oishi, Lun, e Sherman, 2007; Oishi, in press). Eventos de vida, como transição para a universidade, mudança de emprego, união matrimonial ou o nascimento de uma criança causam um conjunto de consequências na vida dos sujeitos, inclusivamente implicam ou estimulam a mobilidade residencial, afectam as necessidades e preferências por um determinado ambiente residencial, influenciam os recursos necessários para obter a casa desejada e impõem restrições na procura de habitação. Por outras palavras, a mobilidade relacional depende das preferências do indivíduo ou da sua família, sendo esta escolha de um certo ambiente residencial determinada pelos recursos, essencialmente financeiros; pelas restrições,

como a distância do local de trabalho; e pelas oportunidades e constrangimentos ao nível do contexto, como por exemplo a existência de poucas habitações disponíveis (Feijten et al., 2007). Além disso, em sociedades com uma elevada mobilidade residencial as redes sociais dos indivíduos são em média mais abertas e transitórias (por exemplo, as pessoas tornam-se amigas mais rapidamente, mas as relações não duram necessariamente mais tempo) do que em sociedades mais estáveis e com menor mobilidade (Oishi, in press). Isto vai de encontro com a diferenciação entre as sociedades individualistas e colectivista, pois Ferreira et al. (2002) consideram que uma das consequências do individualismo na sociedade é a mobilidade social e geográfica.

A um nível individual, este conceito pode ser conceptualizado como o número de vezes que mudou de residência durante um certo período de tempo ou que espera fazer no futuro. A um macro-nível, a mobilidade residencial pode ser conceptualizada como a porção de residentes num determinado bairro, cidade, país que se mudaram durante um certo período de tempo ou que esperam mudar no futuro. A mobilidade residencial está associada ao aumento do bem-estar e da felicidade, dado que permite aos sujeitos irem de encontro a novas oportunidades de trabalho e melhores condições de vida. No entanto, o rompimento das relações sociais causadas pela mobilidade residencial e o stress associado à mudança podem afectar o bem-estar de forma adversa (Oishi, in press).

Como tal, os indivíduos usualmente desenvolvem uma ligação emocional e sentimental em relação aos locais onde vivem. Esta “vinculação ao local” (*place attachment*) foi definida como uma associação afectiva positiva entre os indivíduos e os ambientes residenciais, sendo uma associação que cria sentimentos de conforto e segurança. Uma elevada vinculação ao local, facilita a defesa das áreas familiares, reduz a exploração desnecessária e perigosa dos indivíduos, e tem como vantagem os indivíduos residentes poderem agir no seu território. A vinculação aos locais pode ser genérica, dado que os indivíduos ficam dependentes de determinadas regiões ou ambientes como as cidades, montanhas e desertos. Um indivíduo com uma vinculação aos locais que seja genérica, pode sentir-se satisfeito em elevado número de localidades desde que esses locais tenham as características adequadas. Por outro lado, a dependência a um local geográfico, refere-se a uma vinculação extremamente poderosa a uma cidade ou casa. Mas a interrupção do sentido de vinculação a um local, especialmente a mudança residencial involuntária, pode pôr em causa a identidade pessoal e ser arrebatadora para aqueles que estão intensamente vinculados ao seu local

de residência. O stress associado a esta mudança pode ser tão intenso que gera sintomas físicos e psicológicos como náuseas, desordens intestinais, vômitos, depressão ou ansiedade (McAndrew, 1998).

McAndrew (1998) realizou um estudo em que foi construída uma escala que visa estudar as diferenças individuais na vinculação aos locais. Esta escala foi considerada para estudantes do secundário/ universitários, dado que são um grupo que está num período de transição de vida em que a deslocalização e a quebra das relações de vinculação antigas está mais saliente. Dado que existem vários termos para identificar a vinculação a um local, estes autores decidiram usar o termo “enraizamento” (*rootedness*) que parece o mais adequado e que já foi usado e definido por outros autores como um estado psicológico de ser, um estado de espírito ou um sentimento. Isto resulta de um longo tempo de habitação numa determinada localidade e pode ser resultado de uma curiosidade extremamente baixa pelo mundo exterior. A escala de enraizamento criada por este autor baseia-se em duas subescalas que estudam o desejo para a mudança e, por outro lado, a satisfação com a sua casa/família. A escala de desejo para a mudança considera que os indivíduos sentem-se pouco vinculados aos locais onde vivem e não estão satisfeitos com o seu local de residência. A escala de Satisfação com a Casa/Família engloba os sujeitos que estão satisfeitos e que se sentem vinculados aos seus locais de residência e à sua habitação. Assim, considerando que os indivíduos são diferentes no seu enraizamento, existem muitas diferenças entre as pessoas com uma vinculação forte e aquelas que têm uma baixa vinculação ao seu local de residência. Uma vinculação forte ao local leva a maiores expectativas de uma estabilidade futura. É também acompanhada por um conhecimento mais detalhado da história e geografia desse local e um grande investimento de tempo e recursos nesse local. Pessoas com uma vinculação elevada ao local estão mais enraizadas, menos motivadas para a mudança, têm muitos sentimentos de privacidade e controlo nas suas residências, e estão mais satisfeitas com o seu local de residência.

Mobilidade residencial e mobilidade relacional

Baumeister (1987) considerou que a revolução religiosa, industrial e política ao longo do tempo gerou uma maior mobilidade residencial. Assim, muitas pessoas já não residem onde nasceram e cresceram. À medida que estas pessoas foram mudando de trabalho, residência e de redes sociais, as bases da definição do self mudaram dos atributos colectivos (ex. linhagem familiar, ser membro de um grupo social ou estar

afiliado a uma organização social) para atributos individuais (ex. potencialidades, características e habilidades pessoais). Assim, a mobilidade residencial está associada a uma tendência para as pessoas se centrarem mais no self pessoal e menos no self colectivo. De acordo com o modelo socioecológico do self postulado por Oishi et al. (2007), a estabilidade do ambiente social do indivíduo modula o seu auto-conceito e vice-versa, dado que um auto-conceito menos definido pela relação com os outros (ex. evitantes) deve facilitar a decisão da mobilidade residencial. Consequentemente, este modelo prevê que a história pessoal de mobilidade residencial pode guiar os indivíduos a sentirem-se felizes nas interações sociais, nomeadamente os indivíduos tendem a sentir-se íntimos, a criar e a manter relações com indivíduos que valorizem o self da mesma maneira. Portanto, durante a interacção social, os indivíduos móveis tendem a sentir-se melhor quando as suas características pessoais são percebidas (self pessoal). Por outro lado, os indivíduos menos móveis tendem a sentir-se melhor quando os membros do seu grupo social valorizam o self colectivo.

A mobilidade residencial está associada à valorização do self pessoal e desvalorização do self colectivo, porque quando as pessoas vivem no mesmo local durante largos períodos de tempo, vão desenvolver relações estáveis com os outros membros e, consequentemente, vão ver-se a si mesmas como ocupando uma posição específica e seguindo as regras da comunidade em que estão integrados. No entanto, quando uma pessoa muda de residência e, consequentemente as suas relações, criam uma auto-percepção baseada nas suas próprias regras e não nas regras da comunidade, sendo a sua percepção baseada em atributos relativamente estáveis como traços de personalidade e competências. No entanto, a mobilidade residencial não está apenas associada à visão que temos de nós mesmos, mas também à visão que temos dos outros e das nossas relações sociais (Oishi, in press).

Em sociedades com uma mobilidade residencial elevada, os indivíduos têm maior liberdade para escolher os amigos, não necessariamente devido à partilha de interesses ou semelhança de valores ou de personalidade, mas porque partilham os membros de um grupo social (Oishi, in press). No entanto, Heine e Renshaw (2002) descobriram que no Canadá a amizade se baseia na similitude da personalidade, mas que no Japão não se baseia nesta semelhança entre os indivíduos. Na mesma linha de investigação, Schug et al. (2009) descobriram que os indivíduos em sociedades com uma elevada mobilidade (aqueles que pensam que têm muitas oportunidades em fazer novos amigos) mostram a atracção por indivíduos semelhantes, enquanto em sociedades com baixa mobilidade

(aqueles que pensam que têm poucas oportunidades em fazer novos amigos) não se baseiam nessa similaridade. Estas ideias vão de encontro com o pressuposto de que no Japão as relações são pré-determinadas e existe uma maior centralidade no colectivismo dentro das relações sociais estabelecidas, havendo menos oportunidades e menos alternativas para escolher aqueles que são mais similares.

A mobilidade residencial está associada a obrigações e deveres nas relações de amizade. Assim, em sociedades pouco móveis e mais pequenas, as relações implicam mais obrigações do que em sociedades maiores e mais móveis. Portanto, a amizade é vista de modo menos positivo nas sociedades com uma mobilidade residencial mais estável do que em sociedades mais móveis (Oishi, in press). Além disso, Adams e Plaut (2003) descobriram que indivíduos na Baía de São Francisco (uma comunidade muito móvel) associam a amizade aos conceitos de confiança e suporte. No entanto, no Gana, onde a mobilidade residencial é limitada e as pessoas tendem a manter-se na mesma comunidade durante toda a vida, os participantes associaram a amizade a atributos mais negativos, como a necessidade de se ser cauteloso com os amigos. Isto deve-se ao facto de os sujeitos estarem numa sociedade em que a amizade está associada a muitas obrigações, inclusive suporte financeiro, o que inviabiliza a criação e a manutenção de muitas amizades.

Desta forma, a visão que temos de um bom amigo varia conforme as sociedades e, em parte, devido à mobilidade residencial. No Japão, onde a mobilidade residencial é baixa e as redes de amigos são pequenas e estáveis, a sensibilidade é um factor crítico na satisfação das relações de amizade. Mas, nos Estados Unidos a sensibilidade não parece ser apreciada, mas as características valorizadas nesta sociedade consistem no indivíduo ser activo, energético e criativo, dado que há uma maior mobilidade residencial e há uma maior valorização da partilha de actividades criativas e em conjunto (Oishi, in press).

Estas diferenças interculturais parecem estar também associadas à mobilidade relacional, pois os indivíduos com laços relacionais fracos têm mais facilidade em sair das relações do que aqueles que têm laços profundos, especialmente em sociedades móveis. Assim, a probabilidade de receber ajuda em situações pouco críticas é maior em sujeitos que têm laços fracos do que naqueles que têm laços mais estreitos e profundos. No entanto, os sujeitos que estabelecem laços mais fortes têm uma vantagem sobre os que têm laços fracos, dado que a sua mobilidade residencial é menor e recebem mais ajuda quando ocorrem situações de crise (quando os custos da ajuda são maiores).

Portanto, quando a mobilidade é reduzida e existe elevada probabilidade de ocorrer uma crise, estabelecer poucas, mas sólidas, amizades parece ser uma estratégia mais vantajosa, no entanto quando a mobilidade é elevada e a probabilidade de ocorrer uma crise é menor, cultivar uma quantidade elevada de amizades parece ser o mais vantajoso (Oishi, in press). Esta ideia vai de encontro com Adams e Plaut (2003) que consideram que os ganeses são relutantes em criar muitos amigos, enquanto os americanos usam a estratégia de criar muitas amizades.

Uma elevada mobilidade relacional implica que os indivíduos tenham a oportunidade de iniciar, manter e terminar relações. Estas oportunidades podem, mas não necessariamente, ocorrer nas actuais transições relacionais. Mesmo em sociedades com elevada mobilidade relacional, os indivíduos podem gostar de permanecer nas suas actuais relações se estão satisfeitos com elas. Assim, os indivíduos com uma elevada mobilidade residencial não têm de ter, necessariamente, uma elevada mobilidade relacional. Por exemplo, indivíduos que ainda eram crianças e tiveram de ficar longe dos seus amigos, por causa dos pais terem de se mudar, não podem escolher ficar ou não nessas relações, dado que se estes indivíduos formarem novas relações é por necessidade e não por uma questão de oportunidade. Assim, é importante referir que a mobilidade relacional não se limita ao movimento entre as relações, mas que implica o grau de escolha e de oportunidade que os indivíduos têm no seu ambiente social para seleccionar individualmente novas interacções ou excluir determinadas relações quando existe necessidade (Schug et al., 2009).

Bem-estar subjectivo e satisfação com a vida

O bem-estar subjectivo consiste na avaliação que os indivíduos fazem da sua vida, nomeadamente sobre a sua reacção emocional aos eventos de vida, estados de humor, e julgamentos que os indivíduos efectuam sobre a satisfação com a vida, realização, e satisfação nos vários domínios da sua vida, como o casamento ou o emprego. No entanto, esta avaliação do bem-estar varia ao longo do tempo e conforme as características individuais da pessoa e da sociedade em que ela se inserem. O bem-estar subjectivo em três componentes distintos, mais especificamente os efeitos positivos, a carência de efeitos negativos e a satisfação com a vida que permitem perceber a evolução e que acontece na vida das pessoas (Diener, Oishi, e Lucas, 2003). Então, a satisfação com a vida pode ser considerada um processo cognitivo de julgamento, porque o indivíduo faz uma apreciação da sua qualidade de vida baseando-se nas suas

vivências anteriores e actuais. Este processo baseia-se nos julgamentos da pessoa e não nos julgamentos dos outros (Diener, Emmons, Larsen, e Griffin, 1985).

Nas sociedades individualistas os sujeitos reportam elevados níveis de bem-estar, mas também elevados níveis de suicídio e divórcio. Isto deve-se ao facto de a mesma liberdade proveniente de poucas restrições no comportamento social poderem levar à felicidade quando as coisas correm bem, mas pode levar a níveis elevados de patologias, como o suicídio, quando as coisas não correm bem. Também é possível que as pessoas que falham em encontrar a felicidade nas sociedades individualistas têm maior tendência para cometer o suicídio porque se sentem uns falhados e estão menos constrangidos pelas normas e expectativas sociais. Nas sociedades colectivistas existe a tendência para sacrificar a satisfação pessoal imediata pelo alcance de objectivos que são valorizados pela sua cultura e pelos seus grupos sociais. No entanto, se nessas sociedades os objectivos comuns são mais valorizados do que os objectivos pessoais, a pessoa vai sentir-se bem e vai também alcançar elevados níveis de satisfação com a vida (Diener et al., 1985). Portanto, a noção de felicidade é subjectiva e o que é muito valorizado numa cultura pode ser pouco valorizado noutra (Diener et al., 2003).

Ao longo de todo o ciclo de vida, as relações pessoais exercem uma forte influência no bem-estar e também na saúde dos indivíduos. Esta influência parece estar associada com quatro factores: a integração social, o tamanho as redes sociais estabelecidas, a solidão e o suporte social percebido. Primeiro, a integração social parece estar associada com a necessidade de pertença, pois os laços e as conexões sociais são importantes para a coesão social percebida pelo sujeito (Regan, 2011). Desta forma, o indivíduo ao sentir que pertence e é aceite na relação, manifesta sentimentos mais positivos, aumenta o seu bem-estar e aprecia a sua vida como mais satisfatória.

Segundo, relativamente ao tamanho das redes sociais, Gillath, Johnson, Selcuk, e Teel (2011) consideram que as redes sociais mais pequenas estão associadas com um menor bem-estar e saúde, essencialmente quando as pessoas vivenciam mudanças de vida. Por outro lado, as redes sociais maiores parecem ser um facto positivo para os adultos mais velhos. Como tal, redes sociais mais alargadas parecem servir como um amortecedor das consequências negativas associadas às transições de vida. A diminuição das oportunidades para a interacção social, associadas à complexidade das transições de vida relacionadas com a idade, gera diminuição do tamanho da sua rede social e do apoio proveniente dessa rede social. Este cenário resulta num ciclo vicioso

que aumenta o isolamento, aumenta a sensação de mal-estar e piora a saúde (Cohen e Janicki-Deverts, 2009). Porém, determinados adultos com pequenas redes sociais parecem não sofrer estas consequências negativas. De acordo com a teoria da selectividade sócioemocional (Baltes e Carstensen, 2003) se os adultos diminuem propositadamente o tamanho da sua rede social, ao invés de vivenciarem passivamente esta diminuição conforme ocorrem as transições de vida, os resultados parece ser mais positivos. De acordo com esta teoria, os adultos mais velhos que tendem a diminuir o contacto social com os membros situados na periferia da sua rede social podem focar-se mais na interacção com os membros emocionalmente mais próximos. Este processo, que resulta numa rede social pequena mas de proximidade, parece representar uma estratégia de sucesso para o desenvolvimento normal e para as características desse grupo etário (como gostar de obter apoio social), ajudando os adultos a evitarem a depressão que está geralmente associada a redes sociais mais pequenas. Segundo esta teoria os adultos mais velhos têm menos membros periféricos à sua rede social, mas não diferem dos jovens adultos no número de pessoas a quem consideram estar emocionalmente próximas. No entanto, apesar de terem redes sociais mais pequenas, os adultos mais velhos que seleccionam os membros da sua rede social, parecem experienciar uma satisfação de vida semelhante à dos jovens adultos (Gillath et al., 2011).

Terceiro, a inexistência de relações próximas e conexões sociais satisfatórias origina um estado psicológico de solidão. Segundo Weiss (1973, citado por Regan, 2011), existem dois tipos de solidão: 1) a solidão proveniente de um isolamento emocional, que é produzido por um leque muito reduzido de relações com vínculo emocional e que pode apenas ser remediado com a formação de novas relações (ou reparação das relações perdidas); ou 2) a solidão proveniente do isolamento social, causada pela ausência de uma rede social e que só pode ser ultrapassada através do acesso a essa rede. Assim, a solidão ocorre quando o indivíduo deseja determinados parâmetros nas relações e na interacção social que não correspondem à sua percepção e experiência.

Por fim, as pessoas que possuem uma elevada integração social e uma larga rede social têm acesso a um elevado suporte social, o que diminui o risco de mortalidade e morbidez. O suporte social é geralmente conceptualizado como os actos que reflectem a responsividade para com as necessidades dos outros, sendo alguns tipos de suporte mais benéficos que outros (Regan, 2011). Segundo Reinhardt, Boerner e Horowitz (2006),

existem vários tipos de apoio social: 1) suporte emocional, que implica a expressão de preocupação, empatia e intimidade com o outro; 2) suporte instrumental, que abrange o fornecimento de ajuda material ou assistência física; 3) suporte percebido, que consiste no apoio disponível em situações de necessidade; e 4) suporte recebido, que inclui o suporte recebido nas relações actuais. Também Moreira (2002), considera que existem determinadas características das redes sociais que geram maior bem-estar, como o tamanho da rede social, a frequência do contacto, a composição ou o tipo de relações que a constituem, a densidade da rede social e a qualidade das relações estabelecidas.

A mobilidade residencial também tem implicações importantes no bem-estar dos indivíduos e da sociedade. A literatura existente explica que a mobilidade residencial: a) está negativamente associada ao bem-estar individual; b) está negativamente associada ao bem-estar dos introvertidos; c) em sociedades com elevada mobilidade residencial, a auto-estima e a verificação do self pessoal prevêm uma sensação subjectiva de bem-estar (isto é, uma forma pessoal de bem-estar), enquanto o suporte social e a verificação do self colectivo prevêm um bem-estar subjectivo nas sociedades com baixa mobilidade residencial (ou seja, uma forma interpessoal de bem-estar); e d) a mobilidade residencial pode reduzir o bem-estar da comunidade e desencorajar os residentes a desenvolverem acções comunitárias (Oishi, in press).

Nas relações de amizade, a satisfação é mais baixa em adultos com elevada mobilidade do que em adultos com baixa mobilidade. Isto acontece, porque os indivíduos, quando mudam de residência, tendem a pensar somente nos aspectos positivos da mudança e acabam por subestimar os custos relacionais associados a essa mudança. Por isso, estudos recentes mostram que quando pensam em locais para viverem os seus anos de reforma, os adultos trabalhadores tendem a sobrestimar os factores associados à novidade (ex. clima, oportunidades culturais), enquanto subestimam o factor das relações sociais (Oishi, in press).

3. Apresentação do Estudo e Hipóteses

Este estudo faz parte de um projecto internacional de investigação transcultural, que visa fazer uma comparação intercultural sobre a estrutura, as percepções, as funções e a formação das redes de amizade em diferentes países e a sua relação com a personalidade dos participantes. Baseando-nos nos objectivos iniciais desse estudo e nos instrumentos de avaliação enviados, decidimos trabalhar num tema pouco estudado e que nos parece ter bastante valor para a psicologia transcultural e das relações pessoais. Como tal, a componente empírica desta investigação tem como objectivos gerais compreender a relação da teoria da vinculação com a mobilidade relacional dos indivíduos, quando ocorrem mudanças de vida (como a mudança de residência), e que influência essa mobilidade relacional tem na satisfação com a vida dos participantes.

Para realizar este estudo, criámos um modelo conceptual em que consideramos que o estilo de vinculação (Evitação e Preocupação) influencia a predisposição para a mobilidade relacional (Iniciação, Manutenção e Terminação) por intermédio da mobilidade residencial. No entanto, há que referir que este estudo não visa estudar propriamente a mobilidade residencial, mas sim variáveis que estão relacionadas com este conceito, nomeadamente o Desejo de Mudança e a Satisfação com a Casa/Família, que podem ser consideradas como facetas da vinculação ao local. Também incluímos a influência da mobilidade relacional sobre a Satisfação com a Vida (ver figura 1).

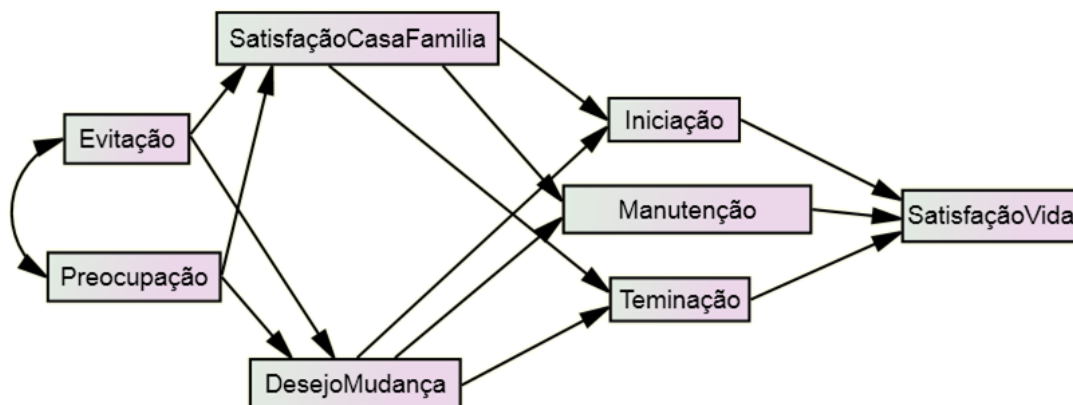


Figura 1. Modelo conceptual

Neste modelo, sugerimos que a Evitação se correlaciona negativamente com a Satisfação com a Casa/Família, o que significa que os mais evitantes estão menos satisfeitos com a casa/família e que os seguros (no sentido de menos evitantes) estão

mais satisfeitos. Essa diminuição da Satisfação com a Casa/Família faz aumentar a tendência para a Terminação, e para diminuir a Manutenção das relações e a Iniciação de novas relações. Quanto ao Desejo de Mudança, ao ser potenciado pela vinculação insegura, consideramos que vai aumentar a mobilidade relacional. Isto porque os indivíduos evitantes desejam evitar a dependência emocional. Esta tendência origina uma baixa consciência das próprias necessidades da pessoa evitante e do parceiro relacional, gerando maior isolamento e limitando a sua capacidade de desenvolver relações íntimas (Rholes et al., 1998).

Por outro lado, os indivíduos ansiosos sentem a necessidade de controlar as relações que estabelecem. O medo do abandono e as dúvidas constantes quanto à disponibilidade e ao compromisso da figura de vinculação, levam estes indivíduos a serem demasiado apegados, desconfiados, dependentes, ciumentos e controladores, podendo chegar ao ponto de quererem dominar a relação (Hazan e Shaver, 1994). Como sentem esta constante dúvida e desapontamento quanto ao parceiro e simultaneamente necessitam de manter a constante proximidade e dominância da relação, vão utilizar mais estratégias de manutenção relacional do que os evitantes (Pistole et al., 2010). Desta forma, consideramos que os indivíduos mais preocupados tendem a manter as suas relações, devido à necessidade de controlo e proximidade, e têm dificuldades em as terminar, dado que vão perder esse controlo e proximidade. Também têm dificuldades em iniciar novas relações, devido à tendência para voltar às relações antigas após a separação, o que limita a mobilidade relacional destes sujeitos. Podemos, portanto, considerar que estes indivíduos se vão sentir pouco satisfeitos com a casa/família, mas não apresentam um elevado Desejo de Mudança.

Também consideramos que uma maior Satisfação com a Casa/Família vai gerar menor Iniciação e Terminação, mas vai aumentar os comportamentos de manutenção relacional. Pelo contrário, uma menor Satisfação com a Casa/Família vai levar a uma menor Iniciação e Manutenção, mas a uma maior Terminação.

Um maior Desejo de Mudança vai originar uma maior Iniciação e Terminação, mas vai diminuir a Manutenção relacional. Em contraste, um menor Desejo de Mudança leva a uma maior Manutenção, mas a uma menor Iniciação e Terminação.

Além disto, parece-nos interessante considerar que uma maior Iniciação e Manutenção, e uma menor Terminação, possam levar a uma maior Satisfação com a Vida.

Baseando-nos na revisão de literatura e no modelo anterior, de um modo mais específico, podemos considerar algumas hipóteses:

1. A dimensão de Evitação relaciona-se negativamente com a Satisfação com a Casa/Família, que por sua vez se relaciona negativamente com a Iniciação e a Terminação, mas positivamente com a Manutenção relacional;
2. A dimensão de Evitação relaciona-se positivamente com o Desejo de Mudança, que por sua vez se relaciona positivamente com a Iniciação e a Terminação, mas negativamente com a Manutenção relacional;
3. A dimensão de Preocupação relaciona-se negativamente com a Satisfação com a Casa/Família, que por sua vez se relaciona negativamente com a Iniciação e a Terminação, mas positivamente com a Manutenção relacional;
4. A dimensão de Preocupação relaciona-se negativamente com o Desejo de Mudança, que por sua vez se relaciona positivamente com a Iniciação e a Terminação, mas negativamente com a Manutenção relacional;
5. A Iniciação e a Manutenção das relações está relacionada positivamente com a Satisfação com a Vida, enquanto a Terminação está negativamente relacionada com a Satisfação com a Vida.

Seguidamente, serão descritos os procedimentos metodológicos desenvolvidos para atingir os objectivos propostos e dar resposta às hipóteses formuladas.

4. Método

No presente capítulo descreve-se sucintamente a amostra, os instrumentos e os procedimentos utilizados nesta investigação.

4.1. Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 139 sujeitos, dos quais 78 são do sexo feminino (56.1%) e 60 pertencem ao sexo masculino (43.2%), tendo 1 dos sujeitos omitido os seus dados demográficos aquando do preenchimento dos questionários. As idades dos sujeitos oscilavam entre os 18 e os 52 anos, com uma média de 23.6 anos e um desvio-padrão de 7.8.

Quanto à etnia, 130 dos sujeitos da amostra eram portugueses (93.5%), existindo apenas 4 sujeitos brasileiros (2.9%), 2 africanos (1.4%) e 2 que representavam outras etnias (1.4%).

Os participantes da amostra eram na sua maioria pertencentes a um estrato social médio (61.9%), sendo que uma percentagem mais reduzida declarou ser da classe média-baixa (20.1%), apenas um pequeno grupo de sujeitos pertencia à classe média-alta (12.2%) e um grupo ainda mais reduzido de sujeitos referia-se como pertencente à classe alta (2.9%) ou à classe baixa (2.2%). Em termos de habilitações literárias, 79.1% dos participantes continuava ainda a estudar, frequentando um curso universitário, tal como estava previsto no estudo internacional em que esta investigação se insere.

Dos sujeitos que participaram neste estudo, 54% namora exclusivamente com uma pessoa, 31.7% no momento da recolha de dados não estavam em nenhuma relação amorosa, 12.2% eram casados e apenas 0.7 % coabitavam/viviam com alguém ou eram divorciados.

No que diz respeito à caracterização do agregado familiar, 86 dos indivíduos viviam com os pais (61.9%) e os restantes 52 indivíduos não viviam com os pais (37.4%).

4.2. Instrumentos de Medida

Os cinco questionários utilizados neste estudo estavam incluídos num único instrumento, intitulado *Cross-Cultural Study of Friendship Network (CCSFN)*, desenvolvido pelo Doutor Omri Gillath, da Universidade do Kansas (EUA), e pela

Doutora Itziar Alonso-Arbiol, da Universidade do País Basco (Espanha). Este instrumento foi construído a partir da junção e criação de alguns questionários, e foi desenvolvido no âmbito do estudo transcultural em que a presente investigação se insere, o que limitou a escolha dos instrumentos de avaliação usados.

Os cinco questionários de auto-descrição utilizados no presente estudo foram: a Escala de Mudanças de Vida (LCS), a versão reduzida do Questionário de Experiências com Relações Próximas (ERP), a Escala de Enraizamento (RS), a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) e Outros Questionários que visam obter dados sócio-demográficos.

De seguida serão apresentados os instrumentos e os resultados das análises efectuadas com a nossa amostra para testar as qualidades psicométricas dos mesmos. Importa salientar que, uma vez que dois dos instrumentos utilizados no presente trabalho estão já devidamente estudados e adaptados para a população portuguesa, a nossa análise restringe-se à avaliação da sua precisão, nomeadamente alfas de Cronbach, correlações inter-itens e item-total. Para os instrumentos que ainda não tinham sido adaptados para a população portuguesa, foi necessário realizar uma análise factorial e seguidamente efectuar uma avaliação da sua precisão, como será seguidamente apresentado.

Escala de Mudanças de Vida (LCS)

A Escala de Mudanças de Vida (LCS, “Life Change Scale”) foi desenvolvida a partir do “Network Management Inventory” (NMI; Gillath e Selcuk, 2008, citado por Gillath et al., 2011) que é uma medida de auto-relato com 24 itens, na sua versão original, e que inclui os factores de iniciação (ex. “Gosto de conhecer novas pessoas”), de manutenção (ex. “Mantenho contacto com os antigos membros da minha rede social”) e de terminação (ex. “É fácil para mim largar os velhos amigos.”). Cada factor representa, respectivamente, a facilidade e a tendência que os sujeitos têm para iniciar, manter ou terminar os seus laços sociais. Aos 24 itens originais, os coordenadores do estudo internacional em que este trabalho se insere acrescentaram mais 10 itens, com o objectivo de melhor avaliar os construtos-alvo. As respostas são realizadas usando uma escala de avaliação de sete pontos que varia de 1 (“Discordo fortemente”) a 7 (“Concordo fortemente”), com um ponto central de 4 (“Neutro/Misto”).

Para explorar a escala, já que é uma medida que está a ser utilizada pela primeira vez na população portuguesa, achámos importante realizar uma análise factorial no

sentido de determinar quais os principais factores a considerar, bem como os itens que melhor representam cada um desses factores.

Da análise factorial realizada resultaram quatro factores. Para a escolha do número de factores foi utilizado o teste do “cotovelo”, pois é considerado uma das melhores técnicas para este propósito (Moreira, 1999). Apenas os itens com um valor absoluto que excedesse .50, após a rotação Varimax, foram utilizados na interpretação dos factores.

Verificámos que os itens do primeiro factor se prendiam com a Manutenção do Contacto (ver saturações dos itens no Quadro 1), ou seja, com a tendência dos indivíduos para valorizar as relações que estabeleceram. Os itens do segundo factor estavam relacionados com a iniciação de novas relações, pois existe uma vontade e competência em criar novas relações. Os itens do terceiro factor estão associados à terminação das relações, dado que estes itens revelam a tendência para perder o contacto com as antigas relações e o não investimento de recursos para a sua manutenção. Por fim, o quarto factor está também associado à manutenção, mas os itens estavam relacionados com o esforço para a manutenção das relações, isto é, os sujeitos tendem a dedicar intencionalmente tempo e recursos para manter os laços sociais.

Quadro 1. Matriz dos factores com respectivas saturações da LCS

	Factores			
	1	2	3	4
1. Desligo-me dos meus amigos.	-.280	-.118	.686	-.080
2. Tendo a dissolver a minha rede social.	-.152	-.185	.585	-.147
3. É fácil para mim adicionar mais pessoas à minha rede social.	.088	.697	-.163	-.165
4. Escrevo cartões e cartas aos meus antigos membros da rede social.	.334	.195	-.063	-.109
5. Crio novos laços apenas por causa das obrigações sociais.	.061	-.040	.271	-.288
6. A proximidade que sinto pelos membros da minha rede social tende a diminuir.	-.004	.014	.518	-.293
7. Dedico recursos à manutenção dos meus laços sociais.	.158	.230	-.312	.565
8. Acho difícil adicionar novas pessoas à minha rede social.	.069	-.582	.256	-.060
9. Dedico tempo à manutenção dos meus laços sociais.	.316	.152	-.228	.677
10. A minha rede social inclui pessoas a quem eu recorro em momentos de necessidade.	-.046	.010	-.254	.480
11. Gosto de conhecer novas pessoas.	.053	.725	.006	.400
12. Sinto-me relutante em fazer novas amizades.	.201	-.409	.290	-.176

13. Procuro novos relacionamentos.	.271	.643	.031	.018
14. Adiciono muitas vezes novas pessoas à minha rede social.	.290	.716	.022	-.163
15. Manter contacto com os antigos amigos é um fardo para mim.	-.324	.050	.547	-.156
16. Tenho tendência para perder o contacto com as pessoas da minha rede social.	-.300	-.059	.708	-.092
17. Tenho tendência a perder as pessoas da minha rede social.	-.261	-.218	.685	-.085
18. Mantenho contacto com os antigos membros da minha rede social.	.727	.209	-.145	.159
19. Frequentemente, recorro aos antigos membros da minha rede social para obter apoio.	.834	.092	-.093	.049
20. Inicio relacionamentos com novas pessoas para partilhar actividades sociais.	.254	.508	.063	.123
21. Já não partilho actividades com os antigos membros da minha rede social.	-.618	.017	.158	-.066
22. Tornei-me distante da minha antiga rede social.	-.660	.053	.416	-.001
23. Gosto de fazer novos amigos.	.112	.751	-.047	.177
24. É difícil para mim largar os laços sociais existentes.	.178	-.108	-.006	.579
25. Entro em contacto regularmente com os membros da minha antiga rede social.	.804	.192	-.151	.172
26. É fácil para mim largar os velhos amigos.	-.282	.011	.400	-.013
27. Gosto de manter contacto com os velhos amigos.	.592	.102	-.193	.368
28. Contacto com os membros da minha antiga rede social menos frequentemente.	-.363	-.039	.377	.504
29. É fácil para mim conhecer novas pessoas.	.147	.799	-.124	.056
30. Telefone ou envio e-mails para os membros da minha antiga rede social.	.716	.284	-.007	.158
31. Não necessito do apoio dos membros da minha antiga rede social.	-.621	-.110	.259	.067
32. É difícil para mim manter os laços sociais existentes.	-.025	-.176	.562	-.286
33. Invisto tempo e recursos na manutenção dos meus relacionamentos.	.137	.157	-.234	.737
34. Acho difícil conhecer novas pessoas.	-.008	-.576	.486	.057

Assim, a análise factorial permitiu-nos perceber que o factor de manutenção está dividido em dois factores: o factor de Manutenção do Contacto (por exemplo, “Mantenho contacto com os antigos membros da minha rede social”) e o factor de esforço para a manutenção (por exemplo, “Invisto tempo e recursos na manutenção dos meus relacionamentos”). Como tal, esta análise factorial permitiu distinguir duas orientações distintas para a manutenção relacional.

Como seria de esperar, perante a análise dos itens e para a cotação da escala, foi necessária a posterior inversão dos itens 8, 21, 22, 31 e 34, que estão formulados no sentido contrário ao dos restantes itens.

Quanto à consistência interna dos itens, no estudo de Gillath, et al. (2011) o alfa de Cronbach para as três escalas foi entre .81 a .89. Na versão portuguesa obteve valores de alfa de Cronbach de .88 para a escala de Manutenção do Contacto, de .86 para a escala de Iniciação, de .80 para a escala de Terminação e de .82 para a escala de Esforço de Manutenção, depois de eliminados os itens 24 e 28, cuja presença afectava negativamente a consistência interna da escala.

Quanto à correlação entre as quatro escalas, usando o Coeficiente de Pearson, os resultados demonstram que existe uma correlação negativa entre o Esforço de Manutenção e a Terminação, $r = -0.49$, $p < .01$, entre a Manutenção do Contacto e a Terminação, $r = -0.49$, $p < .01$, e entre a Iniciação e a Terminação, $r = -0.33$, $p < .01$. Verificaram-se correlações positivas entre o Esforço de Manutenção e a Manutenção do Contacto, $r = 0.37$, $p < .01$, o Esforço de Manutenção e a Iniciação, $r = 0.34$, $p < .01$, e entre a Iniciação e a Manutenção do Contacto, $r = 0.37$, $p < .01$.

Questionário de Experiências com Relações Próximas – Versão Reduzida (ERP-R)

O ERP é uma versão portuguesa do “Experiences in Close Relationships” originalmente desenvolvido por Brennan, Clark e Shaver (1998), e traduzido e adaptado para a população portuguesa por Moreira et al. (2006). Este questionário é constituído por 36 itens e encontra-se dividido em duas escalas, cada uma com 18 itens, que correspondem às dimensões Evitação e Preocupação. A forma reduzida, utilizada neste estudo, possui 12 itens, dos quais 6 medem a Preocupação (item exemplo: “Fico frustrado quando os meus parceiros não estão comigo tanto tempo como eu gostaria”) e 6 medem a Evitação (item exemplo: “Fico nervoso quando os meus parceiros se tornam demasiado próximos”). Em ambas as versões os itens estão intercalados de forma sistemática, correspondendo os ímpares à escala de Evitação, e os pares à escala de Preocupação. Os itens são apresentados numa escala de avaliação de 7 pontos, com apenas os pontos extremos (1 - “Discordo fortemente”, 7 - “Concordo fortemente”) e o ponto central (4 - “Neutro/misto”). Há que salientar que para a análise de dados foi necessária uma inversão prévia dos itens 7, 8, 9 e 11, que estão formulados no sentido contrário ao dos restantes itens.

Nas instruções é pedido ao indivíduo que avalie o grau em que cada afirmação descreve os seus sentimentos típicos nas suas relações próximas e apela à reflexão sobre como geralmente se sentem nessas relações. A nível de consistência interna da escala completa na versão portuguesa, os valores do alfa de Cronbach são de .87 para a escala

da Preocupação e de .93 para a escala de Evitação. No presente estudo foi obtido um alfa de .77 para a escala da Preocupação, e de .69 para a escala da Evitação, usando a versão reduzida. A correlação encontrada entre estas duas escalas foi de .29, valor este que é significativo ($p < .01$).

Escala de Enraizamento (RS)

A RS baseia-se na original “Rootedness Scale” desenvolvida por McAndrew (1998) com o objectivo de estudar as diferenças individuais na vinculação aos locais. Esta escala foi considerada para estudantes do secundário e universitários, dado que são grupos que estão num período de transição de vida e em que a deslocalização e a quebra das relações de vinculação antigas está mais saliente. A Escala de Enraizamento baseia-se em duas subescalas: 1) o Desejo de Mudança, que se mostrou associado ao baixo desejo dos participantes em viverem na sua cidade natal após terminarem o secundário ou a universidade e em permanecerem no mesmo local ao longo das suas vidas, às poucas saudades de casa e à pouca ligação aos amigos e à família; e 2) a Satisfação com a Casa/Família, em que os participantes mostram o desejo de voltarem ao seu local de origem, têm saudades de casa, vão frequentemente a casa e visitam os amigos, e a família tem grande importância na sua vida. Esta escala é constituída por 10 itens, dos quais dos quais 4 medem a Satisfação com a Casa/Família (item exemplo: “Estou extremamente satisfeito(a) com a minha casa actual”) e 6 medem o desejo para a mudança (item exemplo: “Mudar de lugar para lugar é excitante e divertido”). Os itens estão intercalados de forma sistemática, correspondendo os ímpares à escala de Desejo para a Mudança, e os pares à escala de Satisfação com a Casa/Família. A resposta aos itens é feita com recurso a uma escala de Likert com 5 pontos, onde o valor 1 corresponde a “Discordo fortemente” e o valor 5 a “Concordo fortemente”.

Na presente investigação foi aplicada uma versão em que as únicas diferenças da versão original consistem no facto desta ter 11 itens, porque os autores do estudo internacional incluíram mais um item que não está na escala original (“Ser um sem-abrigo é uma das maiores tragédias que uma pessoa pode experienciar”). E alargaram para sete pontos a escala de avaliação, que varia de 1 (“Discordo fortemente”) a 7 (“Concordo fortemente”) e tem um ponto central de 4 (“Neutro/Misto”).

Dado que esta escala está a ser utilizada pela primeira vez em Portugal, considerámos importante realizar uma análise factorial de onde resultaram dois factores.

Para a escolha do número de factores foi utilizado o teste do “cotovelo” e somente os itens com um valor absoluto que excedesse .50, após a rotação Varimax, foram utilizados na interpretação dos factores.

Os factores encontrados nesta análise factorial correspondem aos conhecidos na escala original. Assim, o primeiro factor encontrado prende-se com a tendência para a mudança, pois reflecte a necessidade de mudar de lugar, procurar novos locais de residência e locais onde não se conheça ninguém. O segundo factor parece associado com a satisfação com a casa/família, dado que os itens revelam satisfação com os locais onde se vive, uma maior ligação à casa e a tendência para fortes laços familiares e de amizade (ver saturações dos itens no Quadro 2).

Quadro 2. Matriz dos factores com respectivas saturações da RS

	Factores	
	1	2
1. Mudar de lugar para lugar é excitante e divertido.	.569	-.154
2. Estou extremamente satisfeito(a) com a minha casa actual.	-.234	.532
3. Viver perto de certos cenários naturais, como o oceano ou as montanhas, é muito importante para mim.	.240	.367
4. A minha família é muito unida e eu ficaria infeliz se não a pudesse ver regularmente.	-.171	.738
5. Eu não posso ser feliz vivendo no mesmo lugar para o resto da minha vida.	.780	-.148
6. Eu tenho muitos amigos íntimos e de longa data que nunca quererei perder.	.059	.588
7. Eu gosto de ir a lugares onde ninguém me conhece.	.539	.117
8. Eu adoro relembrar os locais onde brincava quando era criança.	.035	.519
9. Na minha cidade não existe um grande futuro para mim.	.625	-.001
10. Ser um sem-abrigo é uma das maiores tragédias que uma pessoa pode experienciar.	.000	.541
11. A maioria das pessoas que fui conhecendo ao longo do meu crescimento mudou-se para longe.	.548	.060

Para verificar a consistência interna dos itens de cada factor da escala original, McAndrew (1998) constatou um alfa de Cronbach de .56 para o Desejo de Mudança e de .51 para a Satisfação com a Casa/Família. Além disso, verificou a existência de uma correlação negativa entre as duas escalas $r = -0.21$, $p < .05$.

Especificamente para este estudo, o alfa de Cronbach obtido para o factor de Desejo para a Mudança foi de .61 e para o factor Satisfação com a Casa/Família foi de

.57. Porém verificou-se, usando o Coeficiente de Pearson, que não existe uma correlação entre as duas escalas $r = -.13$, *ns*, o que demonstra que são duas variáveis autónomas dentro do mesmo domínio.

Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)

A vertente cognitiva do bem-estar subjectivo (satisfação global das pessoas com a sua vida) foi avaliada através da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), adaptação portuguesa de Neto (1993) da original “Satisfaction With Life Scale” de Diener et al. (1985).

De acordo com o autor da escala original, esta medida veio preencher a necessidade de uma escala multi-item que medisse a satisfação com a vida, enquanto um processo de juízo cognitivo. A escala é concisa, contendo apenas 5 itens, e foi construída tendo em conta a ideia de que, para medir o conceito de satisfação com a vida, se deve pedir aos sujeitos um juízo global, baseado exclusivamente nos seus critérios pessoais e sem considerar áreas específicas de satisfação.

Tendo realizado estudos apenas com a população universitária e a população geriátrica, Diener et al. (1985) referem, no entanto, que a SWLS é adequada para grupos de idades diferentes. Em 1993, Neto desenvolveu uma investigação procurando analisar aspectos de precisão e validade desta escala numa amostra de adolescentes portugueses. A escala é composta por 5 frases (itens exemplo, “As minhas condições de vida são excelentes” ou “Até agora, consegui obter aquilo que era importante na minha vida”), às quais o sujeito deve responder utilizando uma escala de 7 pontos que varia entre “Discordo Fortemente” (1) e “Concordo Fortemente” (7). O resultado da escala é dado pela média dos cinco itens.

Na análise factorial desta escala foi obtido, para os estudantes portugueses, um factor único que explicava 55.3% da variância (66% da variância em estudantes americanos). Esta medida revelou, nos seus estudos de adaptação, adequadas credenciais psicométricas, que se revelam por uma elevada precisão (alfa de Cronbach de .78; no estudo da escala original com estudantes americanos o alfa obtido foi de .87). O coeficiente alfa obtido na nossa amostra foi de .80.

Outros Questionários

Para além dos instrumentos referidos, foi utilizado um questionário para a recolha de dados sócio-demográficos dos participantes. Nesta medida, os sujeitos eram

indagados acerca da idade, sexo, etnia, estatuto relacional, nível sócio-económico, agregado familiar.

Estavam ainda incluídas várias outras medidas destinadas ao estudo internacional, mas que, porque não foram usadas para esta dissertação, não serão aqui apresentadas.

4.3. Procedimento

A amostra foi recolhida através de questionários em formato papel (139 participantes), existindo três versões (A, B e C), que foram enviadas pelos autores do estudo internacional no qual se inclui esta investigação. A única diferença entre elas consistia na ordem de disposição de alguns questionários. O recrutamento dos participantes foi realizado com a ajuda de alunos do 2º ano do Mestrado Integrado em Psicologia, na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Foi pedido a cada um dos alunos que colaboraram na investigação que seleccionasse dois participantes maiores de idade, preferencialmente estudantes universitários, com a representação dos dois sexos e pertencentes a diferentes níveis sócio-económicos. O aluno poderia ser um dos participantes, se o desejasse.

As três versões do questionário foram distribuídas de forma aleatória. O tempo de realização de todo o questionário era de cerca de 50 minutos. Os questionários foram entregues aos participantes (pelos alunos, nos casos em que foram estes a efectuar o recrutamento) num envelope, juntamente com a folha de consentimento informado, onde eram descritos de forma sucinta os objectivos gerais do estudo e era assegurada a total confidencialidade das respostas. Era pedido aos participantes que, depois de responderem, colocassem novamente os questionários dentro do envelope e o selassem, entregando a folha de consentimento informado à parte, de forma a ser garantida a confidencialidade. Todos os participantes colaboraram de forma voluntária, não remunerada e sob consentimento informado. No entanto, os alunos que participaram no recrutamento e realizaram a sua aplicação completa obtiveram, numa das unidades curriculares, uma bonificação na nota pela sua colaboração.

5. Resultados

5.1 Plano de análise dos dados

Após os dados terem sido recolhidos, foi construída uma base de dados no programa estatístico SPSS (versão 17.0) e realizada uma análise de estatística descritiva, com o objectivo de caracterizar a amostra relativamente a variáveis sócio-demográficas. Assim, exploraram-se as variáveis através do cálculo da média, do desvio-padrão, bem como do cálculo de frequências, de percentagens, e correlações entre as escalas.

Numa segunda fase, averiguaram-se as medidas de precisão para todas as escalas utilizadas, através do cálculo do alfa de Cronbach como índice de precisão. Aferiu-se ainda a validade das escalas que foram traduzidas no âmbito deste estudo (LCS e RS), procedendo-se a uma análise factorial exploratória em cada uma delas.

Ao longo da análise factorial percebemos que o modelo conceptual inicial teria de ser mudado, no sentido de incluir as duas novas dimensões da Manutenção, dividindo-se por Manutenção do Contacto e Esforço de Manutenção (ver Figura 2).

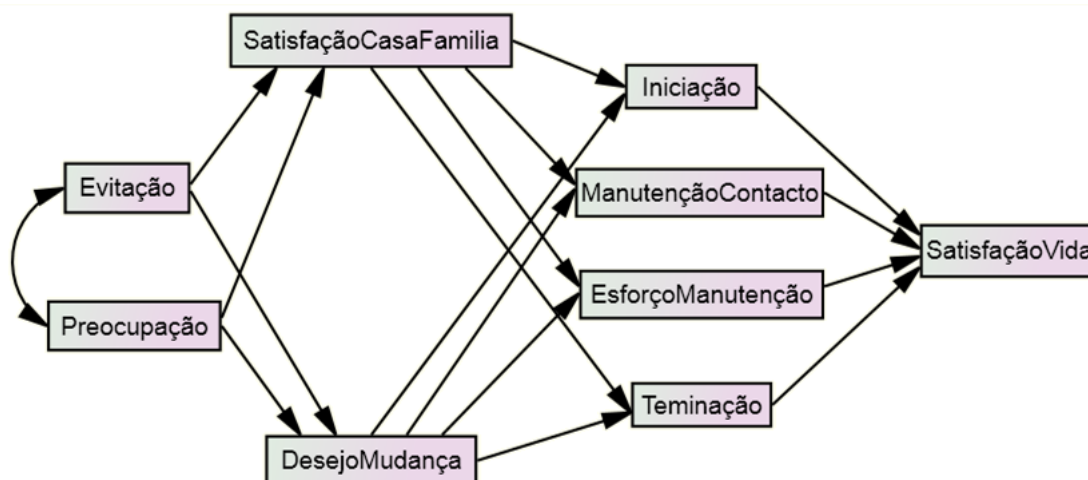


Figura 2. Modelo conceptual modificado

Considerando a complexidade das relações previstas pelas hipóteses, numa terceira fase, recorreu-se ao programa estatístico de modelação por equações estruturais Amos (versão 19.0), que ajuda a ter uma ideia aprofundada acerca de modelos causais e da relação entre variáveis neste estudo (Arbuckle, 2007). Esta metodologia de análise tem a vantagem de permitir a obtenção de estimativas para as correlações e para as influências causais (Moreira, 2004). Para a análise dos resultados, foram utilizados

modelos de equações estruturais com variáveis manifestas, dado que consideramos a amostra deste estudo pequena para a quantidade de parâmetros necessários, caso se tivesse efectuado a análise com variáveis latentes. Além disso, apenas foram incluídos os participantes que não omitiram nenhuma resposta em nenhuma das variáveis incluídas no modelo, num total de 127 participantes.

O modelo inicialmente testado foi o representado na Figura 2. No entanto, das relações antecipadas nas hipóteses, muitas não se revelaram significativas e a análise exploratória deste modelo modificado demonstrou que a sua simplicidade era pouco realista e que o seu ajustamento era muito pouco rigoroso: $\chi^2(12) = 60.754$, $p < .000$, $\chi^2/df = 5.063$, CFI = .767, RMSEA = .180. Note-se, por exemplo, que não estavam incluídos efeitos directos entre passos não consecutivos do modelo (por exemplo, do estilo de vinculação directamente para a mobilidade relacional), o que parece pouco plausível. Portanto, começámos por eliminar todos os efeitos não significativos entre as variáveis e seguir as sugestões do programa (“modification indices”) que nos pareciam ter sentido teórico, de modo a melhorar o rigor e o ajustamento do modelo final. Por sugestão do programa foram retiradas as seguintes relações: a influência directa da Preocupação sobre a Satisfação com a Casa/Família e sobre o Desejo de Mudança; a influência directa da Satisfação com a Casa/Família sobre a Iniciação, sobre a Manutenção do Contacto e sobre o Esforço de Manutenção; a influência directa do Desejo de Mudança sobre a Iniciação, sobre a Manutenção do Contacto e sobre a Terminação; e a influência directa da Iniciação, da Manutenção do Contacto, do Esforço de Manutenção e da Terminação sobre a Satisfação com a Vida. A relação de influência do Desejo de Mudança sobre o Esforço de Manutenção foi marginalmente significativa ($p = .054$). No entanto, essa relação foi mantida no modelo, visto que seria significativa num teste unilateral, cuja utilização é justificada pela existência inicial de uma hipótese sobre a direcção da influência, a de que ela seria negativa.

Seguidamente, fomos explorar as sugestões do programa para o modelo inicial, que nos indicaram a inclusão das seguintes relações: uma correlação entre a Iniciação e a Terminação, a Manutenção do Contacto e o Esforço de Manutenção; uma correlação entre a Manutenção do Contacto e o Esforço de Manutenção, e a Terminação; uma correlação entre o Esforço de Manutenção e a Terminação; uma influência directa da Preocupação sobre o Esforço de Manutenção; uma influência directa da Evitação sobre a Iniciação, a Manutenção do Contacto, o Esforço de Manutenção, a Terminação e a Satisfação com a Vida; uma influência directa da Satisfação com a Casa/Família sobre a

Satisfação com a Vida. Seguidamente serão apresentados os resultados obtidos no modelo final.

5.2 Interpretação dos parâmetros do modelo

Começando pelo ajustamento do modelo, e tendo em conta a complexidade do mesmo e o número de parâmetros que procura estimar, os resultados são satisfatórios: $\chi^2(18) = 21.268$, $p < .266$, $\chi^2/df = 1.182$, CFI = .984, RMSEA = .038.

A análise do modelo final, representado na Figura 3, permite verificar que a hipótese 1, referente à existência de uma influência negativa da Evitação sobre a Satisfação com a Casa/Família (-.28) foi corroborada. Também se verificou que a Evitação, através da Satisfação com a Casa/Família, faz aumentar a Terminação ($-.28 \times -.25 = .07$), o que vai ao encontro da proposta inicial da hipótese 1. No entanto, a Satisfação com a Casa/Família não tem influência sobre a Iniciação ou sobre a Manutenção, tanto no aspecto da Manutenção do Contacto como no do Esforço de Manutenção, o que se demonstra contrário ao previsto inicialmente.

A hipótese 2, que considerava uma relação positiva da Evitação sobre o Desejo de Mudança (.30), que por sua vez tem uma influência negativa sobre a Manutenção, neste caso o Esforço de Manutenção (-.14), também foram confirmadas. No entanto, o Desejo de Mudança não se apresentou relacionado positivamente com a Iniciação nem com a Terminação, o que não se ajusta à hipótese 2.

Relativamente às hipóteses 3 e 4, que previam que a Preocupação tivesse uma influência negativa sobre a Satisfação com a Casa/Família e sobre o Desejo de Mudança, esta não foi corroborada, dado que o efeito directo da Preocupação sobre estas variáveis não era significativo e, por isso, foi retirada no modelo final.

Na hipótese 5, onde era considerado que a Iniciação e a Manutenção tinham uma relação positiva, e a Terminação tinha uma relação negativa, com a Satisfação com a Vida, estas relações também tiveram de ser eliminadas dada a sua falta de significância para o modelo final.

Além das hipóteses iniciais, verificámos que, neste novo modelo considerado final, representado na Figura 3, a Evitação tem uma influência directa e negativa sobre a Iniciação (-.32), a Manutenção do Contacto (-.31), o Esforço de Manutenção (-.45) e a Satisfação com a Vida (-.27). Apenas apresenta uma influência directamente positiva sobre a Terminação (.42).

A Preocupação encontra-se somente relacionada directa e positivamente com o Esforço de Manutenção (.22), não apresentando mais nenhuma relação significativa.

A Satisfação com a Casa/Família mostra-se positivamente relacionada com a Satisfação com a Vida (.22). Perante este resultado, podemos considerar que a Evitação, por intermédio da Satisfação com a Casa/Família, faz diminuir a Satisfação com a Vida ($-.28 \times .22 = -.06$). Por outro lado, a Evitação também se encontra negativamente relacionada o Esforço de Manutenção ($.30 \times -.14 = -.042$), por intermédio de uma relação positiva com o Desejo de Mudança.

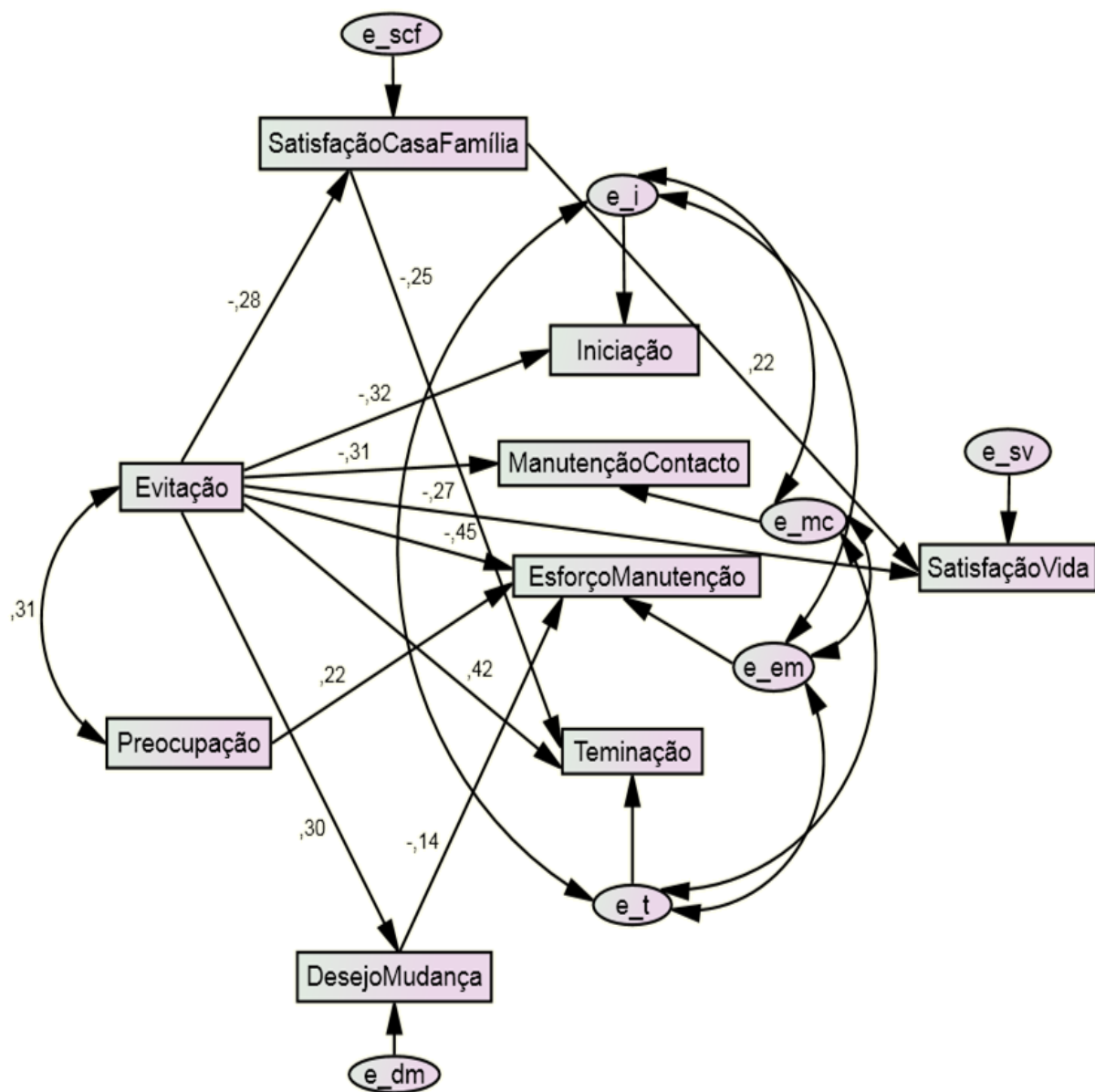


Figura 3. Modelo de equações estruturais final.

6. Discussão

A ideia inicial deste estudo consistia em verificar se os estilos de vinculação, Evitação e Preocupação, têm um papel importante na mobilidade relacional, nomeadamente sobre a Iniciação, Manutenção e Terminação das relações, por intermédio de variáveis relacionadas com a vinculação ao local, nomeadamente a Satisfação com a Casa/Família e o Desejo de Mudança. Os resultados demonstraram que essa relação pode ser directa, não existindo a necessidade de passar por intermédio da Satisfação com a Casa/Família ou do Desejo de Mudança. Este estudo prova que os indivíduos com um estilo de vinculação mais evitante tendem a ter uma maior mobilidade relacional, o que não acontece com os mais preocupados. Isto pode ser verificado no modelo final, em que a Evitação influencia directamente todas as variáveis associadas com a mobilidade relacional, enquanto a Preocupação apenas influencia o Esforço de Manutenção, e no sentido positivo.

Assim, os indivíduos mais evitantes têm dificuldades na Iniciação e Manutenção relacional, porém têm facilidade em terminar as relações que estabelecem. Além disso, estes sujeitos sentem-se menos satisfeitos com a vida, por um efeito directo (não mediado) da Evitação. Estes resultados vão ao encontro da literatura, que postula que os indivíduos evitantes tendem a manter-se independentes, pouco próximos e negativistas quanto às relações que estabelecem (Mikulincer e Shaver, 2007), o que leva a uma dificuldade de aproximação para iniciar novas relações, em manter e utilizar comportamentos de manutenção dentro das relações estabelecidas, e a uma maior Terminação das relações. Estes efeitos poderão estar causalmente relacionados, ou seja, o menor uso de estratégias de manutenção pode levar a uma maior tendência para a Terminação, possivelmente mediada pela menor satisfação relacional (Guerrero et al., 1993).

Os indivíduos mais preocupados não apresentaram qualquer relação com a Iniciação, Manutenção do Contacto ou com a Terminação das relações. Porém, verificou-se que, quanto mais preocupados, maior o Esforço de Manutenção relacional. Este efeito coaduna-se com a ideia de que estes indivíduos tendem a manter-se dependentes das relações que estabelecem, não conseguindo sair delas facilmente e necessitando de agradar e sentir-se próximo do outro no sentido de melhorar a relação, vivida como instável e com constante Preocupação. Além disso, esta tendência em se manter nas relações e de se restringir às relações de compromisso gera mais estratégias

de manutenção, o que causa dificuldade em procurar ou consciencializar que existem novas alternativas que podem ser mais satisfatórias.

Quanto às relações indirectas do estilo de vinculação sobre a mobilidade relacional, denota-se que os indivíduos mais evitantes vão ter uma menor satisfação com a casa/família, que por sua vez vai levar a uma maior Terminação das relações. Isto vai ao encontro da ideia de que os indivíduos evitantes, ao não procurarem a proximidade do outro e necessitarem da sua independência emocional, não obtêm grande suporte social, não se sentem integrados no meio onde vivem e vão sentir-se mais isolados e sozinhos. Isto pode originar uma menor satisfação com o seu local de residência e com as relações que estabelece nesse contexto social, o que leva a uma maior Terminação das relações. Assim, a Evitação pode influenciar directa ou indirectamente a Terminação das relações. No entanto, isso não acontece na Iniciação e manutenção que são somente influenciadas de forma directa.

A Evitação também influencia o Esforço de Manutenção através do Desejo de Mudança, ou seja, o aumento da Evitação leva à diminuição do Esforço de Manutenção, através de um Desejo de Mudança elevado. Isto quadra-se com o facto de os indivíduos evitantes poderem ser considerados como mais individualistas ou idiocêntricos, pois pensam, sentem e actuam segundo os seus próprios interesses, considerando mais importantes as necessidades pessoais do que o contexto e as necessidades dos outros ou da comunidade em que vivem (Gouveia et al., 2002; Mikulincer e Shaver, 2007). Portanto, vão estar menos vinculados aos locais e criam menos relações de proximidade e compromisso, além de que não conseguem perceber quais as necessidades do outro dentro da relação, o que leva à pouca utilização de estratégias de manutenção relacional.

Quanto à Preocupação, verificámos que não tem qualquer relação indirecta com as dimensões estudadas da mobilidade relacional ou qualquer relação com a satisfação com a vida, ao contrário da Evitação. Seria de esperar que os indivíduos preocupados tivessem uma baixa Satisfação com a Casa/Família e um baixo Desejo de Mudança, dado que estes sujeitos se sentem sempre insatisfeitos com a proximidade dos parceiros. Isto leva-os a dedicar toda a sua energia e todos os seus esforços à manutenção da relação, deixando-lhe poucas oportunidades para explorar o ambiente em que vivem. Assim, podem sentir-se pouco integrados e vinculados ao seu local de residência, mas também irão ter um menor Desejo de Mudança, dada a sua dependência do parceiro relacional. Ao não explorarem o meio, não procuram novas alternativas e restringem-se às relações de compromisso que estabeleceram. Isto poderia causar dificuldades em o

indivíduo sentir satisfação com a vida e em iniciar e terminar relações. No entanto, isto não se verificou nos resultados do nosso modelo,

Uma maior reflexão permite-nos considerar que os indivíduos preocupados podem ser vistos como mais colectivistas ou alocêntricos, pois dão maior importância à manutenção dos relacionamentos, ainda que isto implique esforço e custos pessoais (Ferreira et al. 2002). São também dependentes da díade relacional e colocam muitas expectativas no outro. No entanto, esta manutenção visa ir ao encontro dos interesses pessoais de constante obtenção de atenção, aproximação e recursos afectivos do parceiro relacional, o que se coaduna mais com uma tendência idiocêntrica do que alocêntrica, a última sendo mais característica dos seguros (Mikulincer e Shaver, 2007).

Não foi encontrada, neste estudo, qualquer relação da mobilidade relacional com a satisfação com a vida. No entanto, numa amostra de maiores dimensões talvez a Iniciação, Manutenção do Contacto e Esforço de Manutenção aparecessem relacionadas positivamente com a satisfação com a vida, e a Terminação se encontrasse negativamente relacionada com esta variável.

Apesar dos resultados encontrados e das interpretações realizadas, é necessário considerar que esta investigação empírica apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. A primeira limitação consiste no facto de esta investigação se inserir num outro estudo internacional, o que limitou a escolha dos instrumentos de avaliação a serem utilizados. Além disso, termos de aplicar todo o *Cross-Cultural Study of Friendship Network (CCSFN)* pode ter causado dificuldades aos participantes, nomeadamente o preenchimento de todo o instrumento pode ter influenciado as suas respostas, dada a sua extensão, complexidade e morosidade.

Pelo facto de este estudo pretender trabalhar um significativo número de parâmetros, parece-nos que o tamanho da amostra, apesar de ser moderada, deveria ser superior, pois esse facto pode ter escondido relações ou efeitos significativos entre as variáveis em análise. Por outro lado, o conjunto de questionários utilizados também apresentava limitações, pois não nos permitiu compreender se os participantes estavam em situações de mudança de vida, o que faria sentido face aos objectivos do estudo, mas essa lacuna não foi da nossa responsabilidade, pois não seria aceitável alterar o conjunto de instrumentos previstos, tornando-o ainda mais extenso. O facto de existir uma maior proporção de estudantes universitários não implica que estes tenham mudado de residência, o que não nos permite tirar conclusões relativamente à mobilidade residencial dos participantes. Tivemos, por isso, que nos limitar a analisar a vinculação

ao local como sucedâneo de medidas genuínas da mobilidade residencial. Além disso, colocamos a hipótese de que, em Portugal, esta tendência para a mobilidade, residencial e relacional, quando existe a transição para a universidade não é tão evidente como em outros países, como por exemplo nos Estados Unidos, dado que existe a tendência para ir para universidades com maior proximidade dos locais de origem. Além disto, na amostra, existia um claro predomínio de relações de namoro exclusivo com uma pessoa e de indivíduos que ainda viviam com os pais. Isto é importante, dado que não podemos excluir a hipótese de as dinâmicas relacionais de pessoas que namoram ou que ainda vivem com os pais serem diferentes de pessoas que vivenciam relações de casal com maior compromisso.

Contudo, apesar das limitações referidas, cremos que esta investigação foi proveitosa, na medida em que nos permitiu perceber a influência das dimensões de vinculação e de vinculação ao local no conceito de mobilidade relacional. No entanto, as relações e efeitos que se verificaram neste estudo sugerem que este campo é bastante complexo e que necessita de mais investigação. Por isso, seria interessante estudar outros factores inibidores e facilitadores da mobilidade relacional, como por exemplo a influência dos traços de personalidade (um indivíduo mais extrovertido terá a tendência para iniciar e terminar mais relações, enquanto um indivíduo mais tímido tende a manter as relações estabelecidas), a influência da mobilidade residencial (como a frequência de mudança de residência) forçada, voluntária, permanente e transitória, e explorar as estratégias de manutenção relacional (como por exemplo, a auto-revelação ou a comunicação) sobre as outras dimensões da mobilidade relacional. Dada a importância das redes sociais na internet ou das telecomunicações, seria igualmente interessante verificar que influência estes factores tem sobre a mobilidade relacional, mais especificamente sobre as estratégias de manutenção das relações. Estas sugestões podem ser úteis em futuras investigações e ajudar a levantar questões e a chegar a novas conclusões, acerca das variáveis que influenciam a mobilidade relacional, directa ou indirectamente.

Quanto às implicações para a intervenção psicoterapêutica, podemos considerar que, para as relações se iniciarem, desenvolverem, reestruturarem e terminarem, é necessário ter em conta factores ambientais, individuais, situacionais e da interacção dentro da díade relacional (Fehr, 2000). Este processo de mobilidade relacional é transversal a todo o ciclo de vida dos indivíduos, mostrando-se importante na prática terapêutica com crianças, adolescentes e adultos. Assim sendo, o psicólogo deve

promover competências de manutenção relacional na Iniciação e Terminação de relações, assim como para assegurar a manutenção das relações consideradas como satisfatórias.

A promoção de competências para a Iniciação de relações torna-se essencial em indivíduos que são pouco assertivos, com poucas competências sociais, com características pessoais menos facilitadoras no sentido da interacção com o outro (por exemplo, a timidez), ou que têm um estilo de vinculação do tipo inseguro.

Também se torna importante ajudar os indivíduos que vivenciaram a Terminação de relações ou que estão envolvidos em relações prejudiciais ao seu bem-estar (por exemplo, em relações de abuso físico ou psicológico). Assim, a promoção de competências para o envolvimento e manutenção em relações mais satisfatórias e com equidade nos custos e recompensas obtidos, mostra-se muito importante nestes casos.

Segundo Dindia (2000), a existência de estratégias de manutenção e de comportamentos rotineiros de manutenção indica que os indivíduos podem aprender e utilizar um conjunto de estratégias que, conforme a sua aplicação sucessiva e transformação em hábito, vão continuar a funcionar no sentido de manter as suas relações. Além disso, estas estratégias permitem aos indivíduos integrarem-se e adaptarem-se socialmente, o que é necessário nos indivíduos que têm um estilo de vinculação do tipo inseguro, que se encontram envolvidos em relações conflituosas com necessidade de reparação, que têm dificuldades em manter relações de compromisso ou relações à distância. Uma vez que os psicólogos trabalham com uma multiplicidade de contextos e indivíduos, considero que estes conhecimentos sobre a mobilidade relacional são muito importantes nos diversos contextos, mas em especial quando trabalhamos com indivíduos imigrantes ou de minorias étnicas. Isto porque, o facto de mudarem de país ou viverem em comunidades, dentro de Portugal, vai influenciar bastante a sua vinculação ao local e a sua mobilidade relacional, talvez por intermédio do seu estilo de vinculação e de outras variáveis possíveis de explorar.

6. Referências Bibliográficas

- Adams, G., & Plaut, V. C. (2003). The cultural grounding of personal relationship: Friendship in north american and west african worlds. *Personal Relationships*, 10, 333-347.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34, 932-937.
- Ainsworth, M. D. S. (1985). Attachment across the life span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, 792-812.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333-341.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Arbuckle, J. L. (2010). *Amos 19 user's guide*. Chicago: SPSS.
- Asendorf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1531-1544.
- Asendorf, J. B., & van Aken, M. A. G. (2003). Personality–relationship transaction in adolescence: Core versus surface personality characteristics. *Journal of Personality*, 71, 629-666.
- Baltes, M. M. & Carstensen, L. L (2003). The process of successful aging: Selection, Optimization, and Compensation. In U. M. Satudinger & U. Lindenberger (Eds.), *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology* (pp. 81-104). USA, Norwell: Kluwer.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Baumeister, R.F. (1987). How the self became a problem: A psychological review of historical research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 163–176.

- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural psychology: Research and applications* (2nd Ed.). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. London: Hogarth.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, anxiety and anger*. London: Hogarth.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3: Loss*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J.A. Simpson & W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford.
- Canary, D. J., & Dainton, M. (2006). Maintaining relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 727-743). New York: Cambridge University Press.
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2009). Can we improve our physical health by altering our social networks? *Perspectives on Psychological Science*, 4, 375-378.
- Dainton, M. (2000). Maintenance behaviors, expectations for maintenance, and satisfaction: Linking comparison levels to relational maintenance strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 827-842.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Dindia, K. (2000). Relational maintenance. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 286-299). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dindia, K. & Canary, D. J. (1993). Definitions and theoretical perspectives on maintaining relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 163-173.
- Falk, C. F., Heine, S. J., Yuki, M., & Takemura, K. (2009). Why do westerners self-enhance more than east asians? *European Journal of Personality*, 23, 183-203.
- Feijten, P., Hooimeijer, P., & Mulder, C. H. (2008). Residential experience and residential environment choice over the life-course. *Urban Studies Journal*, 45, 141-162.

- Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and applications* (pp. 355-377). New York: Guilford.
- Feeney, J., & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fehr, B. (2000). The life cycle of friendship. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 71-82). Thousand Oaks, CA, USA: Sage.
- Ferreira, M. C., Assmar, E. M. L., & Souto, S. O. (2002). O individualismo e o coletivismo como indicadores de culturas nacionais: Convergências e divergências teórico-metodológicas. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 81-89.
- Fingerman, K. L., & Lang, F. R. (2004). Coming together: A perspective on relationships across the life span. In F. R. Lang, & K. R. Fingerman (Eds.), *Growing together: Personal relationships across the lifespan* (pp. 1-23). New York: Cambridge University Press.
- Frielmeier, W., & Granqvist, P. (2006). Attachment among Swedish and German adolescents: A prospective longitudinal study. *Personal Relationships*, 13, 261-279.
- Gentzler, A. L., & Kerns, K. A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships*, 11, 249-265.
- Gillath, O., Johnson, D. K., Selcuk, E., & Teel, C. (2011). Comparing old and young adults as they cope with life transitions: The links between social network management skills and attachment style to depression. *Clinical Gerontologist*, 34, 251-265.
- Gouveia, V. V., Andrade, J. M., Jesus, G. R., Meira, M., & Soares, N. F. (2002). Escala Multi-fatorial de Individualismo e Coletivismo: Elaboração e validação de construto. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 18, 203-212.
- Grossmann, K. E., Grossmann, K., & Waters, E. (2005). *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*. New York: Guilford.
- Guedeney, N., & Guedeney, A. (2004). *Vinculação: Conceitos e aplicações*. Lisboa: Climepsi.
- Guerrero, L. K., Eloy, S. V., & Wabnik, A. I. (1993). Linking maintenance strategies to relationships development and disengagement: A reconceptualization. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 273-283.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13, 673-685.

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hazan, C. & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. *Advances in Personal Relationships*, 5, 151-177.
- Heine, S. J., & Renshaw, K. (2002). Interjudge agreement, self-enhancement, and liking: Cross-cultural divergences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 442-451.
- Jang, S. A., Smith, S. W., & Levine, T. R. (2002). To stay or to leave? The role of attachment styles in communication patterns and potential termination of romantic relationships following discovery of deception. *Communication Monographs*, 69, 236-252.
- Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family*, 27, 19-28.
- McAndrew, F. T. (1998). The measurement of 'rootedness' and the prediction of attachment to home-towns in college students. *Journal of Environmental Psychology*, 18, 409-417.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.
- Moller, N. P. (2006). *Attachment working models: Assessing nonconscious and self-reported components of attachment security*. Dissertação de doutoramento, Universidade do Texas, Estados Unidos da América.
- Montgomery, B. M. (1993). Relationship maintenance versus relationship change: A dialectical dilemma. *Journal of Social and Personal Relationship*, 10, 205-223.
- Moreira, J. M. (1999). A razão de erros-padrões: Um critério objectivo para o teste do "cotovelo" na determinação do número de factores na análise em componentes principais. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 34, 111-147.
- Moreira, J. M. (2002). *Altera pars auditur: The dual influence of the quality of relationships upon positive and negative aspects of coping with stress*. Dissertação de doutoramento não publicada, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Moreira, J. M. (2006). Adult attachment style across individuals and role-relationships: Avoidance is relationship-specific, but anxiety shows greater generalisability. *Journal of Relationships Research*, 2, 63-72.

- Moreira, J. M., Lind, W., Santos, M. J., Moreira, A. R., Gomes, M. J., Justo, J., Oliveira, A. P., Filipe, L. A., & Faustino, M. (2006). "Experiências em Relações Próximas", um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos: Tradução e validação para a população Portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, 4, 3-27.
- Neto, F. M. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 125-134.
- Neto, F. M. (2003). *Estudos de Psicologia Intercultural: Nós e os Outros*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Neves, P. G. G. (2009). *Prestação de cuidados nas relações adultas: A base do apoio social e da vinculação*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade de Lisboa, Portugal.
- Oishi, S., Lun, J., & Sherman, G. D. (2007). Residential mobility, self-concept, and positive affect in social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 131-141.
- Oishi, S. (in press). The psychology of residential mobility: Implications for the self, social relationships, and well-being. *Perspectives on Psychological Science*.
- Pistole, M. C., Roberts, A., & Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 535-552.
- Reinhardt, J. P., Boerner, K., & Horowitz, A. (2006). Good to have but not to use: Differential impact of perceived and received support on well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23, 117-129.
- Regan, P. (2011). *Close relationships*. New York: Routledge.
- Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2004). Attachment theory: Basic concepts and contemporary questions. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult Attachment: Theory, research and clinical implications* (pp. 3-14). New York: Guilford.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Stevens, J. G. (1998). Attachment orientations, social support, and conflict resolution in close relationships. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 166-188). New York: Guilford.

- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175-204.
- Rusbult, C. E., Coolsen, M. K., Kirchner, J. L., & Clarke, J. A. (2006). Commitment. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 615-635). New York: Cambridge University Press.
- Schug, J., Yuki, M., & Maddux, W. (in press). Relational mobility explains between- and within-culture differences in self-disclosure toward close friends. *Psychological Science*, 1-28.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2006). Attachment theory, individual psychodynamics, and relationship functioning. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 251-272). New York: Cambridge University Press.
- Shug, J., Yuki, M., Horikawa, H., & Takemura, K. (2009). Similarity attraction and actually selecting similar others: How cross-societal differences in relational mobility affect interpersonal similarity in Japan and the USA. *Asian Journal of Social Psychology*, 12, 95-103.
- Simpson, J. A. & Rholes, W. S. (1998). *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Orbach, T. L., & Willetts, M. C. (2004). Social networks and change in personal relationships. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 257-284). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Sttaford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationships type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 217-242.
- Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Thompson, R. A. (1999). Early attachment and later development. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 265-284). New York: Guilford.
- Triandis, H. C., Bontempo, R., Villareal, M. J., Asai, M., & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 323-338.

- Trinke, S. J., & Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of attachment relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 603-625.
- Twigger-Ross, C. L., & Uzzell, D. L. (1996). Place and identity processes. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 205-220.
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds), *The place of attachment in human behavior* (pp.171-184). New York: Basic Books.
- Yamagishi, T., & Yamagishi, M. (1994). Trust and commitment in the United States and Japan. *Motivation and Emotion*, 18, 129-166.
- Yuki, M., Schug, J., Horikawa, H., Takemura, K., Sato, K., Yokota, K., & Kamaya, K. (2007). Development of a scale to measure perceptions of relational mobility in society. *Center for Experimental Research in Social Sciences*, 75, 1-14.